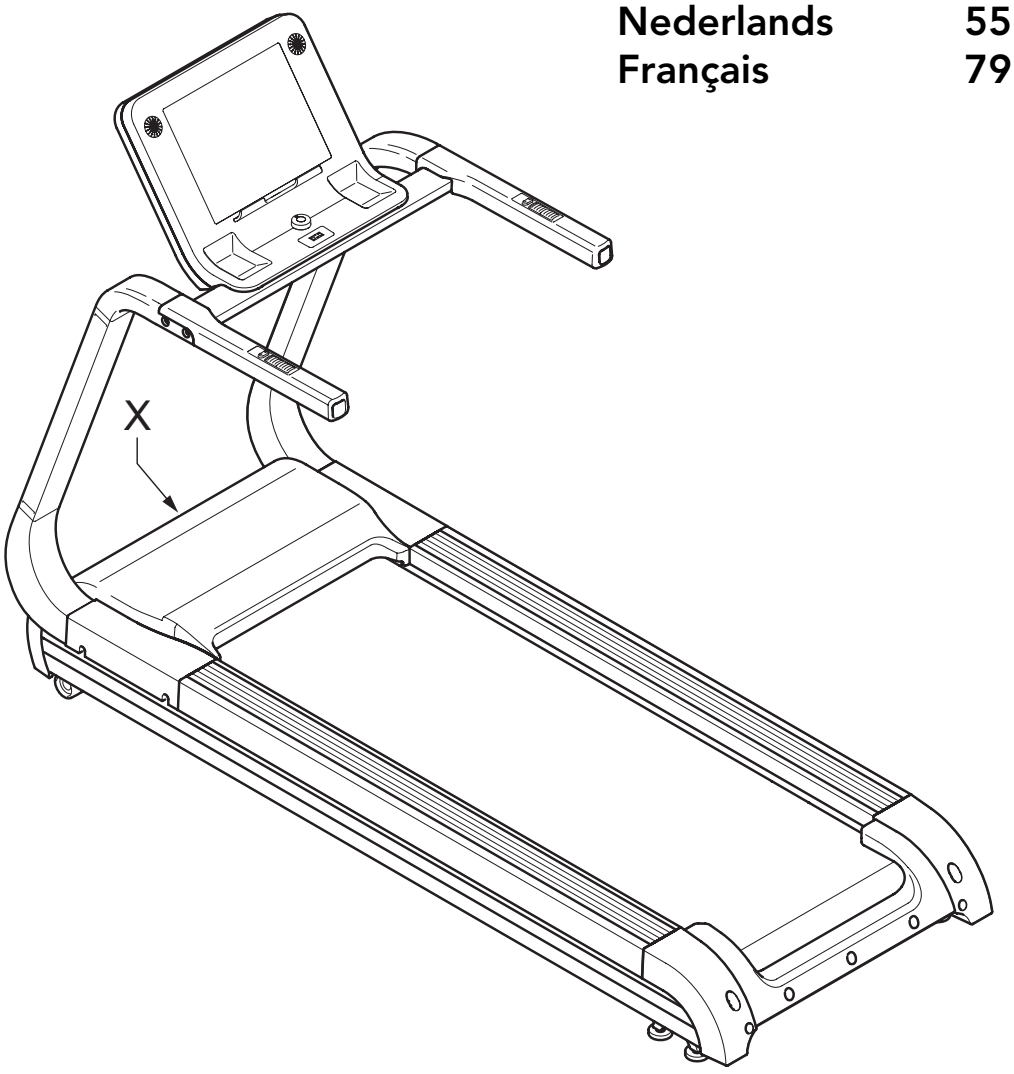
TUNTURI®

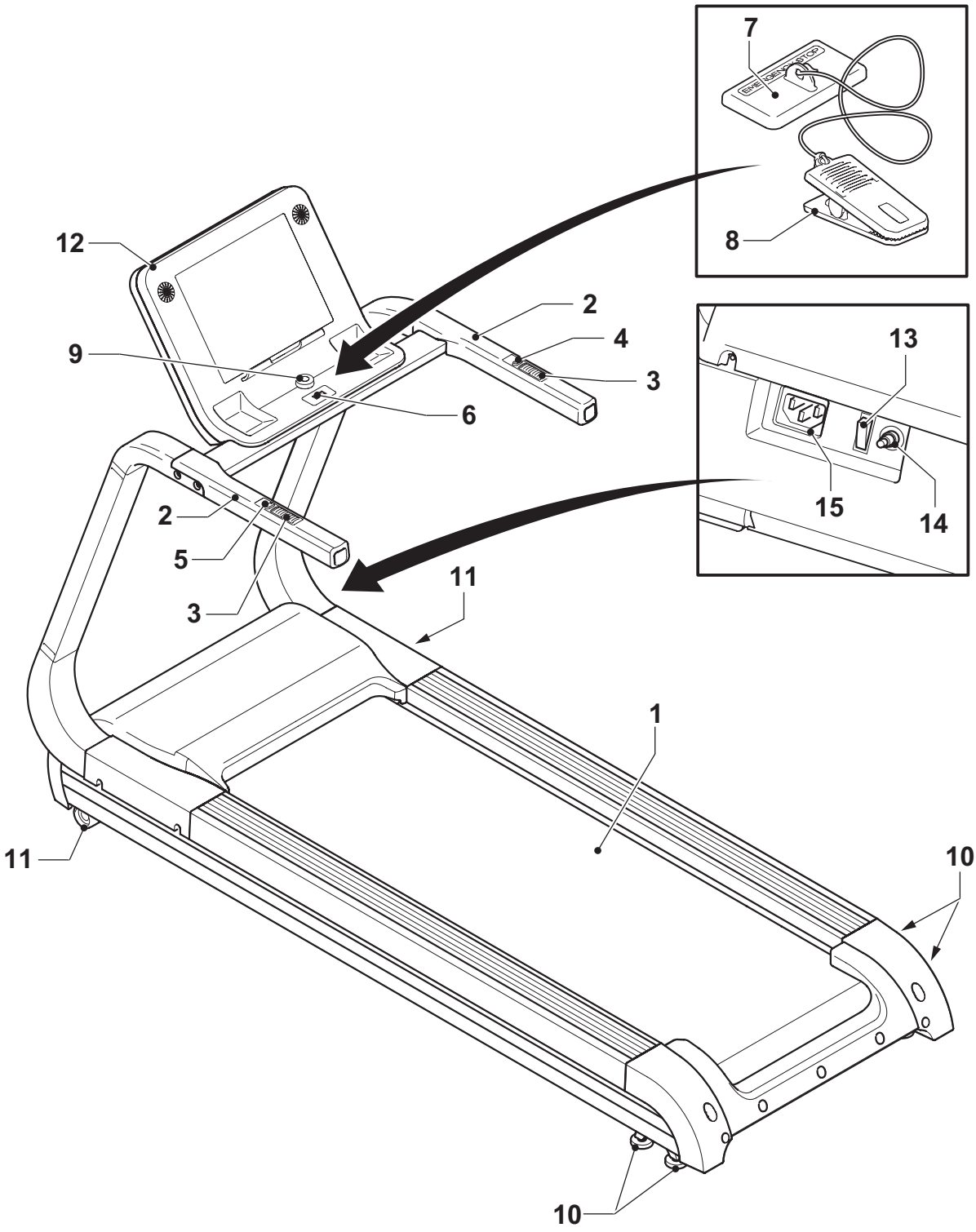
Pure 10.1

PURE RUN 10.1
USERMANUAL

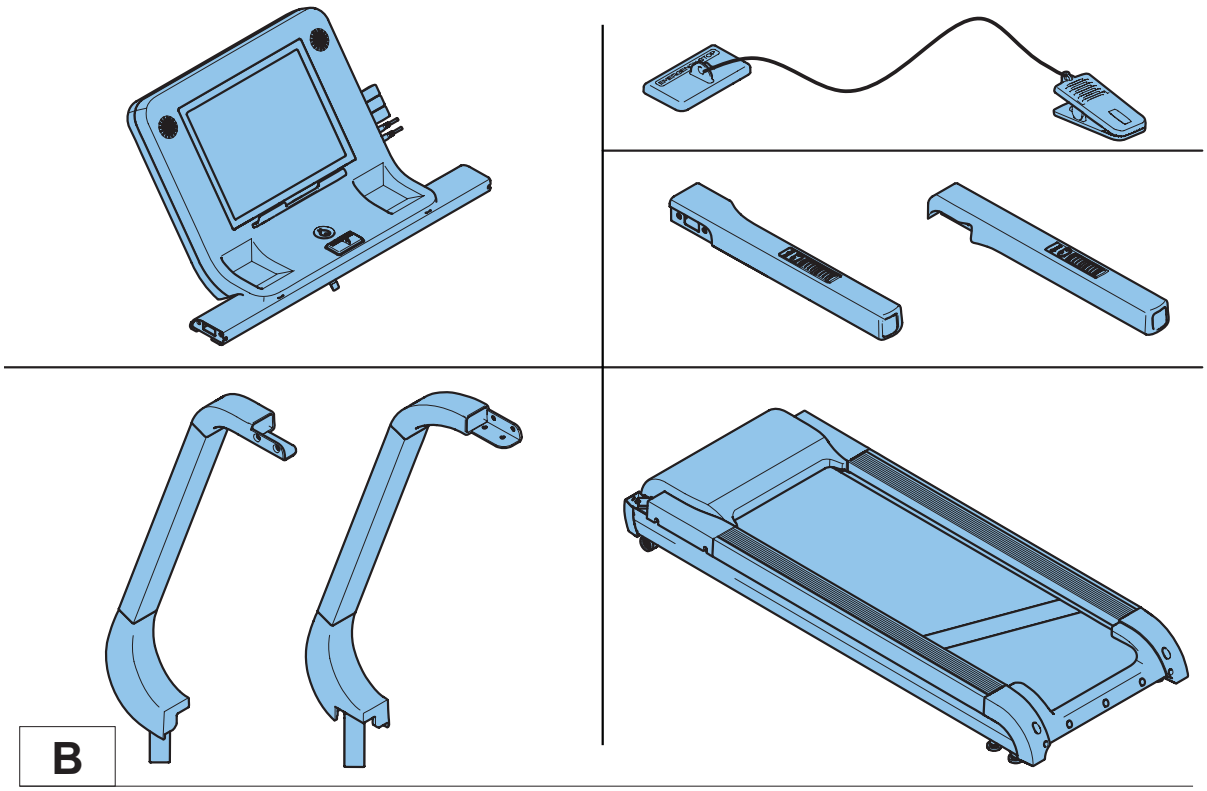
English 9
Deutsch 31
Nederlands 55
Français 79



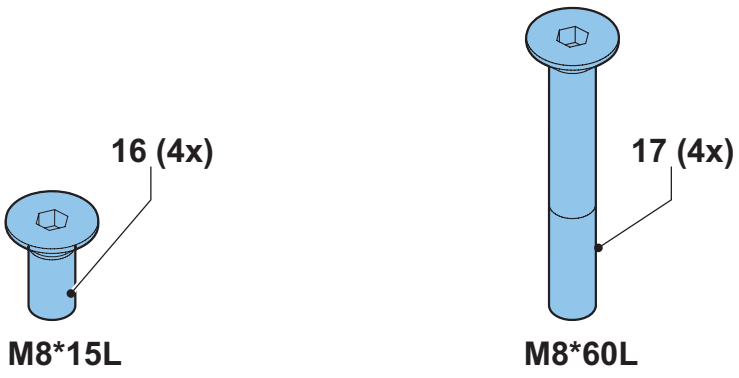
It's easy to feel good!



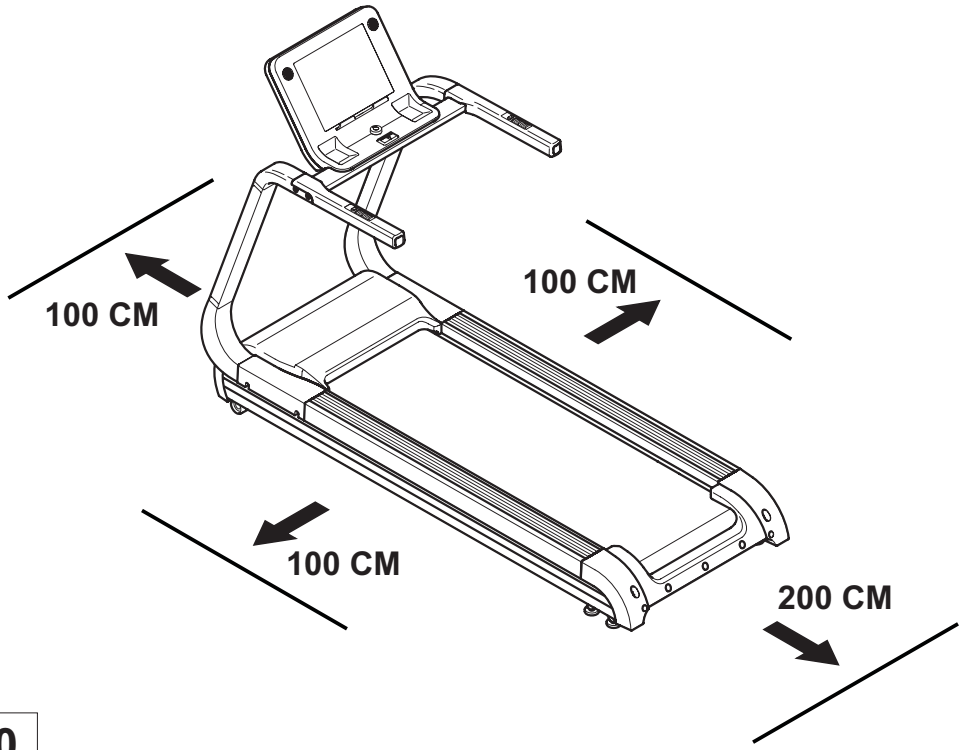
A



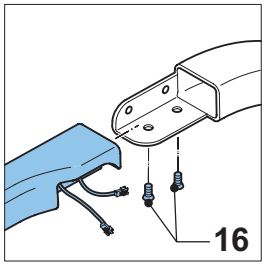
B

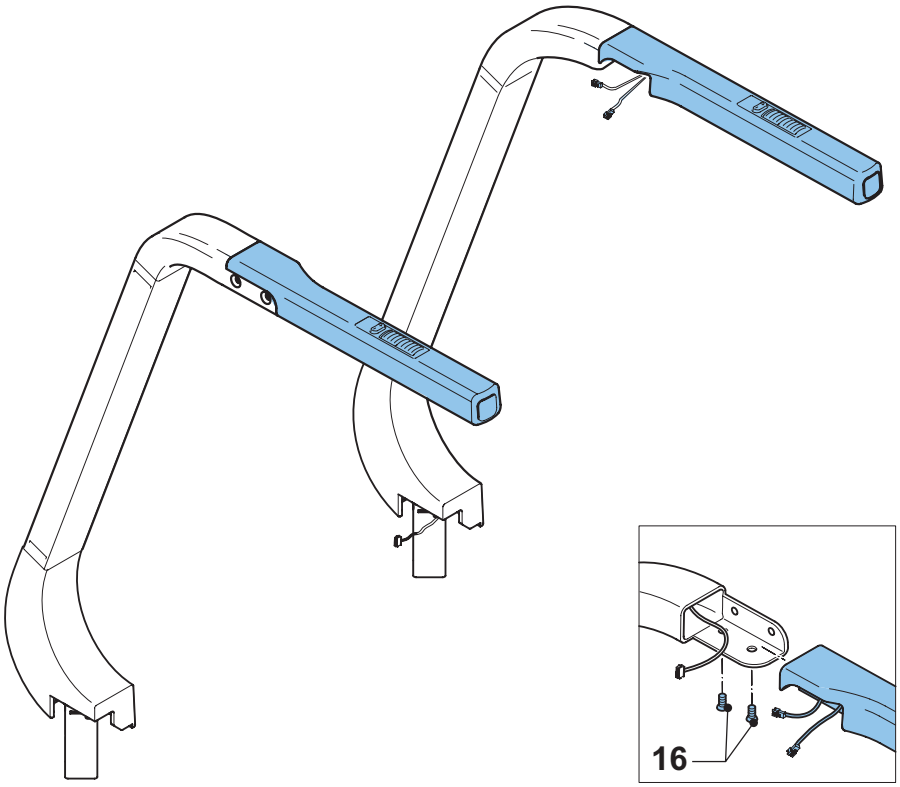


C

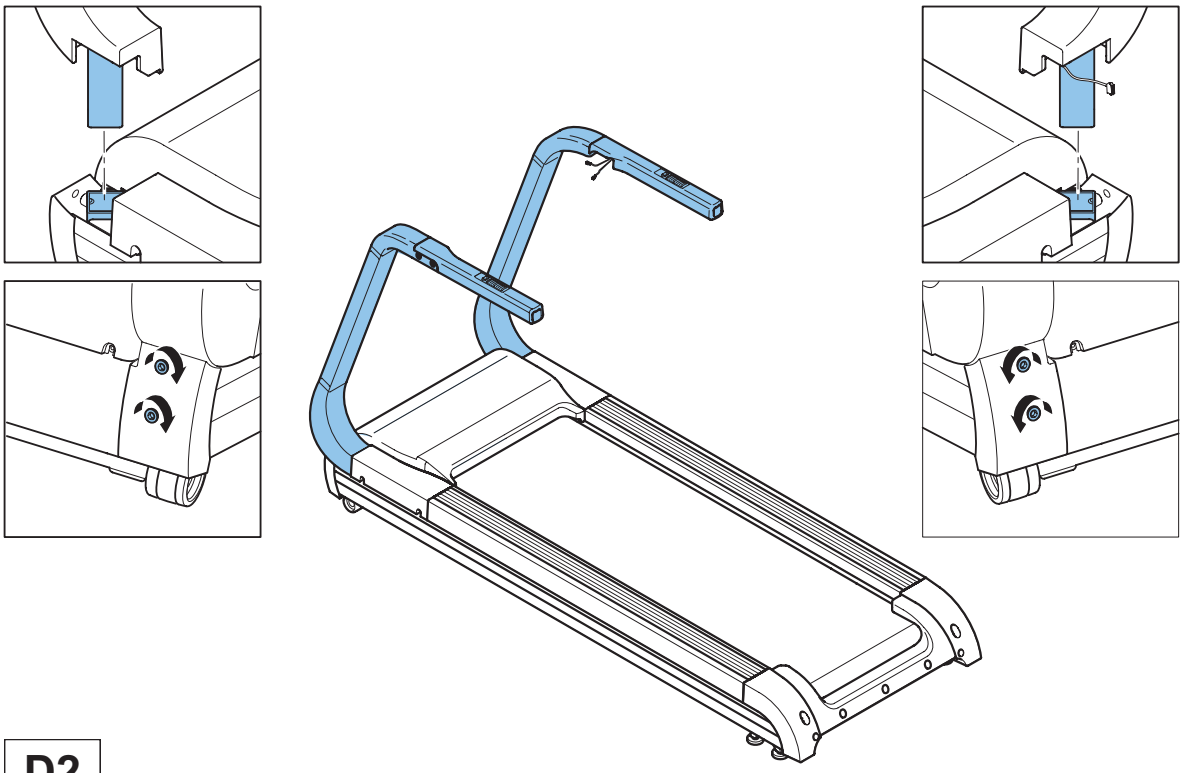


D0

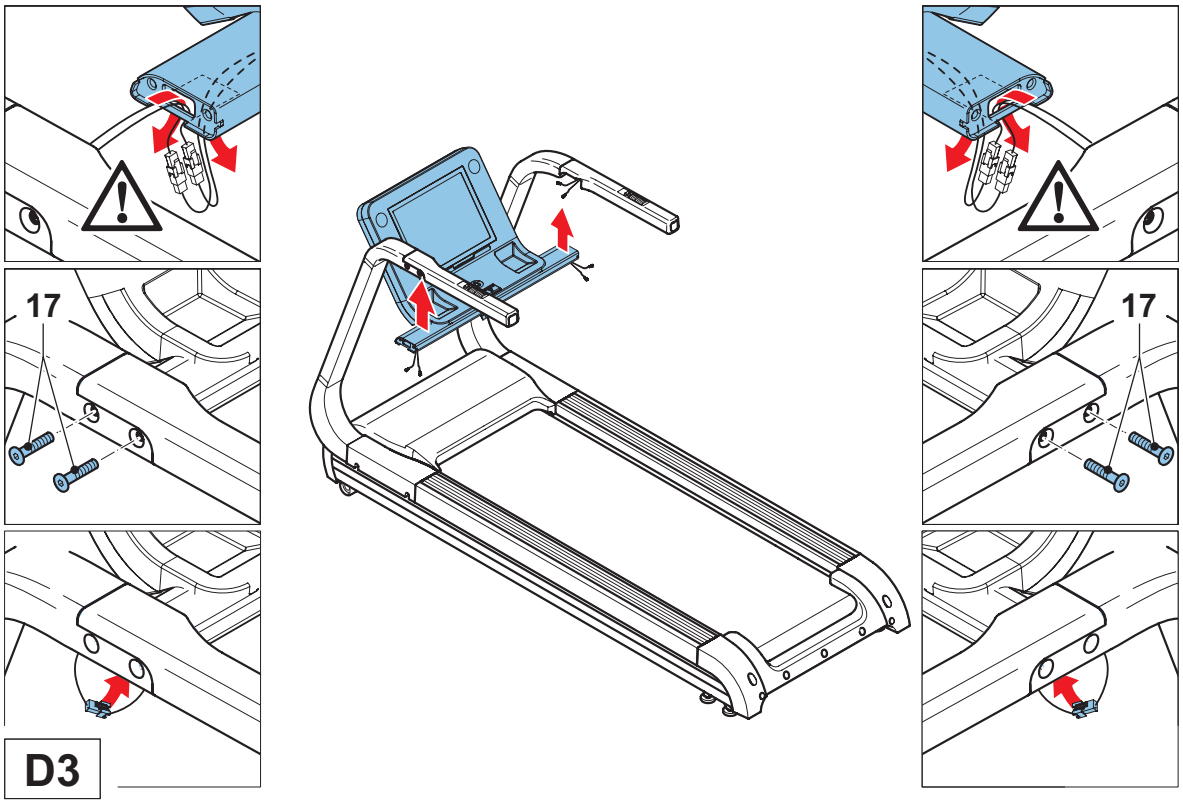




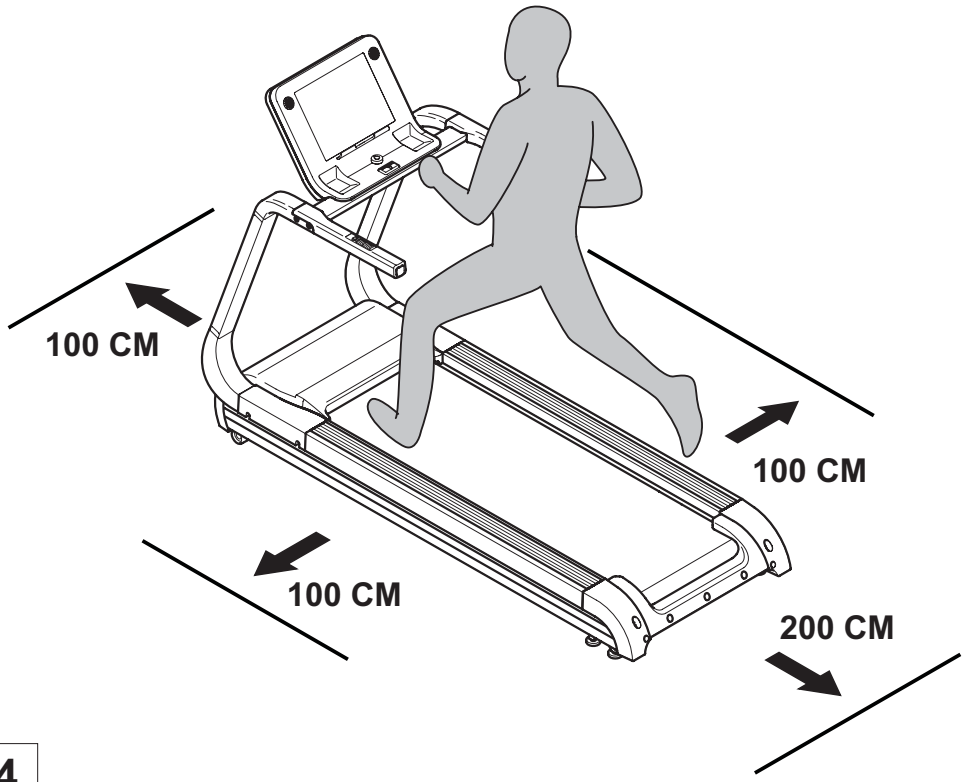
D1



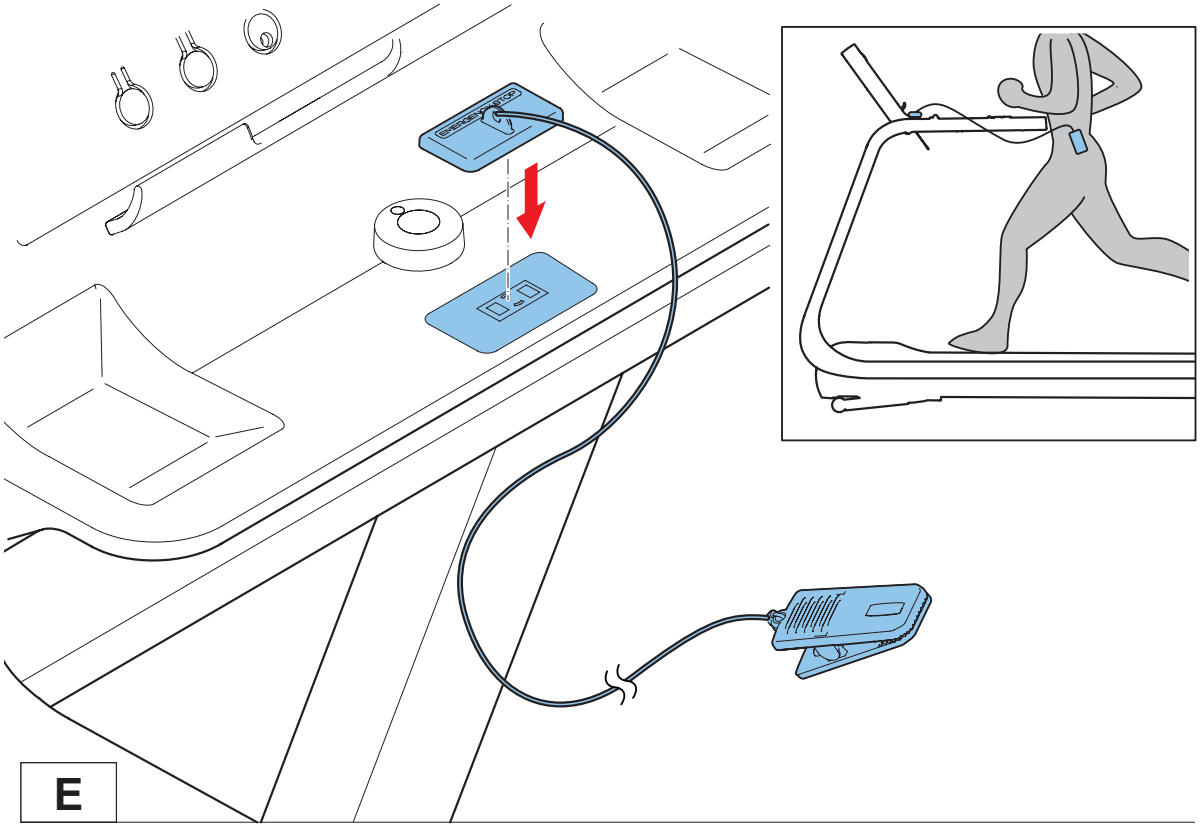
D2



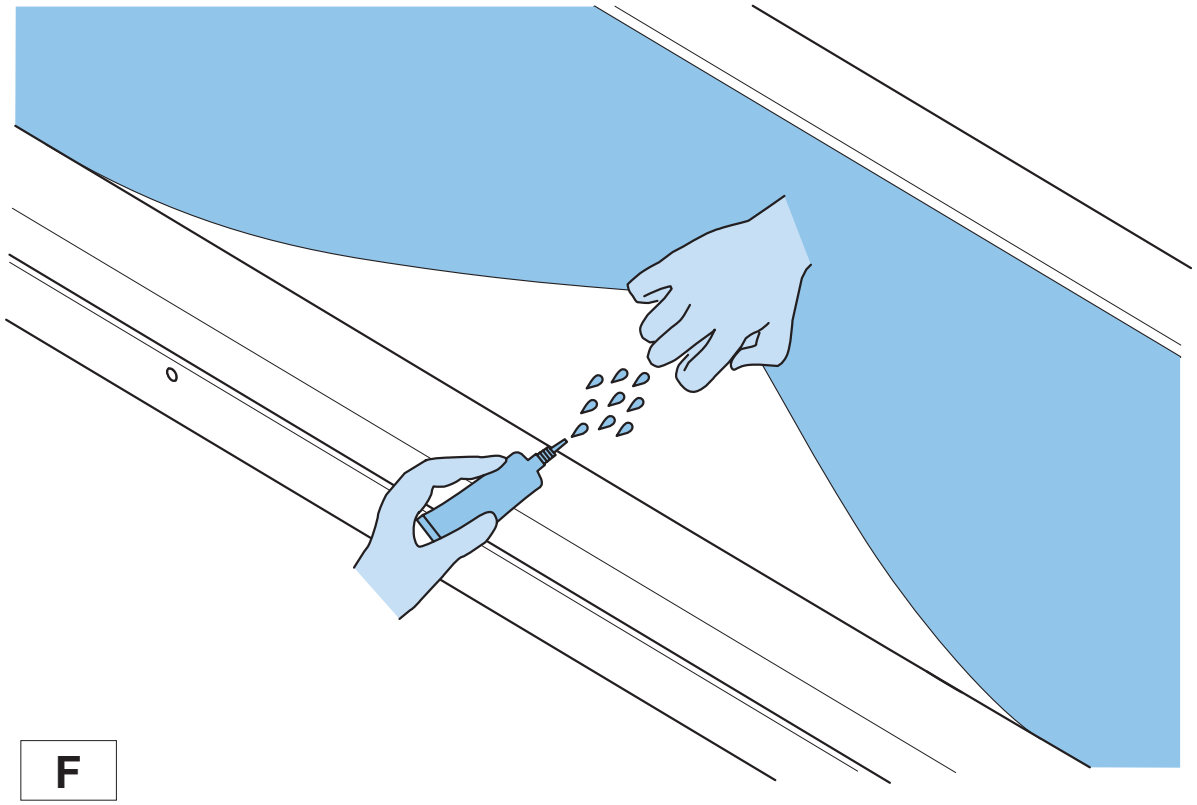
D3



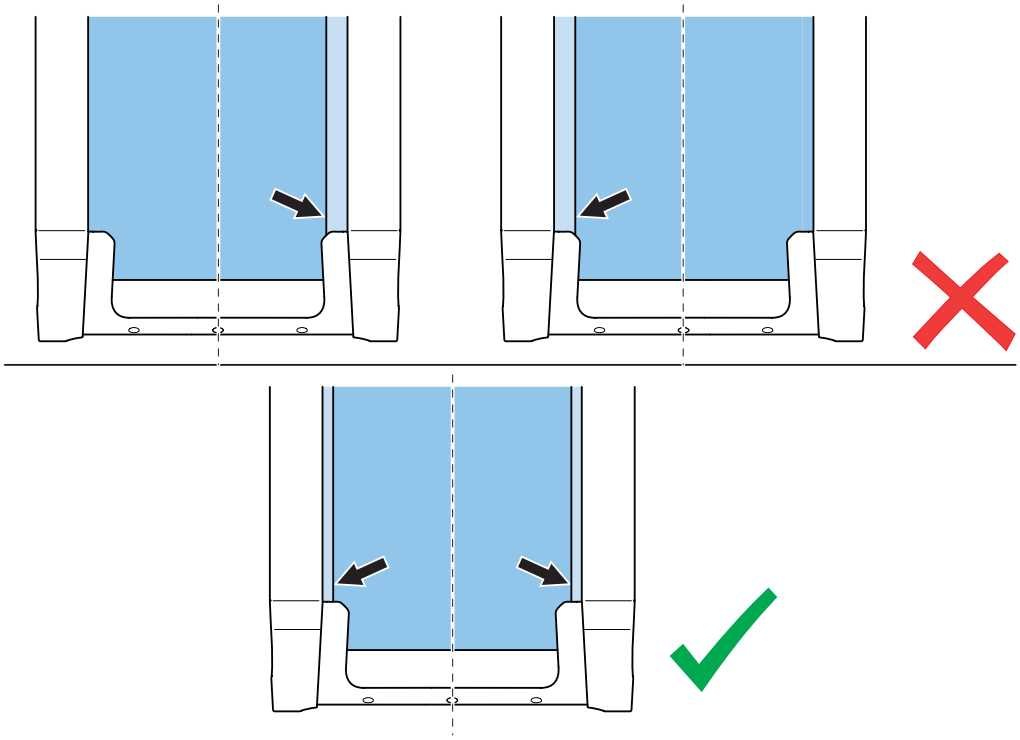
D4



E



F



G

Contents

Welcome 10
Safety Instructions 10
Important Electrical Information 11
Grounding Instructions 11
General Instructions 11
Heart Rate Training 12
A word about Heart Rate: 12
How to wear your wireless chest strap transmitter: 12
Descriptions figures 13
Description (fig. A) 13
Fasteners (fig. C) 13
Package contents (fig. B & C) 13
Assembly (fig. D) 14
Master power switch 14
Safety key (fig. E) 14
Lubrication (fig. F) 14
Aligning the running belt (fig. G) 15
User interface 16
Hardware buttons 16
Safety Key 16
Software Buttons 16
Power on 17
Main function bar (Left) 17
Information bar (upper) 17
Main display region (Centre) 17
Display functions 17
Multi language support 17
Programs 18
Setting your workout goal 18
Speed and incline control 19
Workout Program 19
Workout Trip 20
Own Training 20
Scenery Tour 21
Heart Rate Control 21
Fitness Test 22
Change user 23
Create User 23
Edit User 23
Clear Log 24
Edit User 24
Delete User 24
Rename 24
Web browser 24
Media Player 25
Control buttons for media player 25
Settings 25
Wi-Fi ... 25
Date Time 26
Brightness 27
Volume 27
Power Management 27
About .. 27
Quick Start 28
Maintenance 28
Belt and Running Deck 28
Belt Dust 28
General Cleaning 28
Belt adjustments: 28
Troubleshooting 29
Moving and storage 30
Specifications 103

Welcome

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at WWW.TUNTURI.COM

Safety Instructions

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

Note about your health

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

Note about the exercise environment

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90%.

Note about the equipment

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.
- The equipment must not be used by persons weighing over 150 kg.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipment and

authorized under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.
- Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to properly function with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure, contact your dealer.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

Important Electrical Information

NOTE:

NEVER use a RCD - Residual Current Device (U.S. ver.= GFCI) - wall outlet with this treadmill. As with any appliance with a large motor, the RCD/ GFCI will trip often. Route the power mains cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.

NOTE:

NEVER remove any cover without first disconnecting AC power. If voltage varies by ten percent (10%) or more, the performance of your treadmill may be affected. Such conditions are not covered under your warranty. If you suspect the voltage is low, contact your local power company or a licensed electrician for proper testing.

NOTE:

NEVER expose this treadmill to rain or moisture. This product is NOT designed for use outdoors, near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The temperature specification is 40 degrees c, and humidity is 95%, non condensing (no water drops forming on surfaces).

Grounding Instructions

This product must be grounded. If the treadmill's electrical system should malfunction or breakdown grounding provides a path of least resistance for electric current, reducing the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

NOTE:

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product if it will not fit the outlet; have a proper outlet installed by a qualified electrician.

General Instructions

- NEVER operate this treadmill without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will obey the command gradually.
- NEVER use your treadmill during an electrical storm. Surges may occur in your household power supply that could damage treadmill components.
- Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray

from walking in the centre of the belt; which may result in serious injury.
- NEVER mount or dismount the treadmill while the belt is moving. The treadmills start with at a very low speed and it is unnecessary to straddle the belt during start up. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate the unit.
- Always hold on to a handrail or hand bar while making control changes (incline, speed, etc.).

Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact your dealer.

Heart Rate Training

A word about Heart Rate:

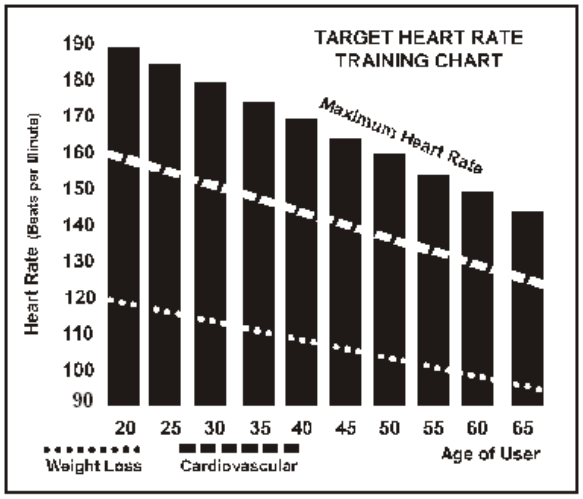
The old motto, “no pain, no gain”, is a myth that has been overpowered by the benefits of exercising comfortably.
A great deal of this success has been promoted by the use of heart rate monitors. With the proper use of a heart rate monitor, many people find that their usual choice of exercise intensity was either too high or too low and exercise is much more enjoyable by maintaining their heart rate in the desired benefit range.

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum heart rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 70% of your MHR is the zone that burns fat while 80% is for strengthening the cardio vascular system. This 70% to 80% is the zone to stay in for maximum benefit.

For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

220 – 40 = 180 (maximum heart rate)
180 x 0.7 = 126 beats per minute (70% of maximum)
180 X 0.8 = 144 beats per minute (80% of maximum)

So for a 40 year old the training zone would be 126 to 144 beats per minute.



How to wear your wireless chest strap transmitter:

- Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
- Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
- Position the transmitter with the logo centered in the middle of your body facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
- Position the transmitter immediately below the pectoral muscles.
- Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals. However, plain water can also be used to pre-wet

the electrodes (2 black square areas on the reverse side of the belt and either side of transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After "warming up", this problem lessens. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn't affect performance.

- Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver – to achieve a strong steady signal. The length of range may vary some
- what but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter immediately against bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, moisten the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.
- To disconnect from the machine

Remark
The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions to completely dry the transmitter after use to prolong battery life (estimated transmitter battery life is 2500 hours). If your chest strap has a replaceable battery the replacement battery is CR2032.

Caution!
Do not use this product for Target Heart Rate unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.
Areas to look at for interference, which may cause erratic heart rate: Microwave ovens, TVs, small appliances, etc. Fluorescent lights. Some household security systems. Perimeter fence for a pet. Some people have problems with the transmitter picking up a signal from their skin. If you have problems try wearing the transmitter upside down. Normally the transmitter will be oriented so the logo is right side up. The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference. If you continue to experience problems contact your dealer.

Descriptions figures

Description (fig. A)

Your treadmill is a piece of stationary fitness equipment used to simulate walking or
running without causing excessive pressure to the joints.

1 Running belt
2 Side handlebar
3 Hand pulse sensor
4 SPEED +/- button
5 INCLINE +/- button
6 Safety key slot
7 Safety key
8 Safety key clip
9 Jogwheel
10 Support foot
11 Transport wheel
12 Console
13 Master power switch
14 Circuit breaker
15 Mains cable connection

Fasteners (fig. C)

16 Screw (M8*60L)
17 Screw (M8*15L)

Package contents (fig. B & C)

- The package contains the parts as shown in fig. B.
- The package contains the fasteners as shown in fig. C. Refer to the section "Description".

NOTE
– If a part is missing, contact your dealer.

Assembly (fig. D)

WARNING
– Assemble the equipment in the given order.
– Carry and move the equipment with at least two persons.

CAUTION
– Place the equipment on a firm, level surface.
– Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
– Allow at least 200 cm of clearance behind the equipment, 100 cm in front of the equipment and 100 cm on the sides of the equipment.

▪ Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Master power switch

The equipment is equipped with a master power switch to shut down the equipment completely.
To start the equipment:
1. Insert the mains plug into the equipment.
2. Insert the mains plug into the wall socket.
3. Set the master power switch to the on position.

To stop the equipment:
1. Set the mains power switch to the off position.
2. Remove the mains plug from the wall socket.
3. Remove the mains plug from the equipment.

Safety key (fig. E)

The equipment is equipped with a safety key that must be properly inserted into the console to start the equipment. If you remove the safety key from the console, the equipment will stop immediately.

1. Insert the safety key into the slot in the console.
2. Make sure that the clip of the safety key is properly attached to your clothing. Make sure that the clip is not removed from your clothing before the safety key is removed from the console.

Circuit breaker
The equipment is equipped with a circuit breaker that interrupts the circuit when the electricity load is above the maximum capacity. When this occurs, the circuit breaker must be pressed.

WARNING
– Before pressing the circuit breaker, remove the mains plug from the equipment.

If the equipment shuts down, proceed as follows to restart the equipment:
1. Remove the mains plug from the equipment.
2. Press the circuit breaker to restart the equipment.
3. Insert the mains plug into the equipment.

Lubrication (fig. F)

The running belt must be checked for lubrication once per 2 months, based on the average use of 60 minutes per day.

WARNING
– Before lubrication, remove the mains plug from the wall socket.

CAUTION
– Only lubricate the running belt if necessary. If you apply too much lubricant, the running belt will slip easily due to lack of friction.
1. Stand steadily on the running belt.
2. Take hold of the front handlebar and push the running belt with your feet so that it slides back and forth. The running belt must move smoothly and evenly without making sound.
3. If the running belt does not move smoothly and evenly or if the running belt does not move at all, touch the underside of the running belt with your fingertips to check the lubrication:

– If you feel lubrication or your fingertips are shiny, there is sufficient lubrication on the running belt.
– If you do not feel lubrication or your fingertips are dusty or rough, use a large spoon to apply a silicon lubricant (15-20 ml) in the middle of the running deck under the running belt and let the equipment operate at 5 km/h for at least 5 minutes.
– After lubrication, do not fold the equipment before having done a workout for 20 minutes with a speed of at least 5 km/h. The lubricant will be spread evenly over the running belt.

Aligning the running belt (fig. G)

The running belt must run in the center of the rollers. If the running belt is pushed to one side, the running belt must be aligned using the adjustment bolts at the rear of the equipment.

CAUTION

– Make sure that the running belt is aligned correctly to prevent damage to the edges of the running belt.

1. Set the mains power switch to the on position.
2. Set the speed to 5 km/h.
3. If the running belt runs in the center of the rollers, the running belt is aligned correctly.
4. If the running belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/4 turn counterclockwise.
5. If the running belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the left adjustment bolt 1/4 turn counterclockwise.
6. Repeat the last 2 steps until the running belt is aligned to the centre.

Adjusting the running belt tension

The running belt tension must be adjusted when it starts to slip on the rollers. The running belt tension must be adjusted using the adjustment bolts at the rear of the equipment.

CAUTION

– Make sure that the running belt is aligned correctly to prevent damage to the edges of the running belt.

1. Set the mains power switch to the on position.
2. Set the speed to 5 km/h.
3. Turn both adjustment bolts 1/4 turn clockwise an equal amount of times.
4. Slow down the running belt by holding onto the side handlebars and braking as you walk.
5. If the running belt slips, turn both adjustment bolts 1/4 turn clockwise and repeat the test.
6. If the belt keeps slipping after several tests, contact the dealer.

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

1. If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
2. Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Error codes

If the display shows an error code (marked with “E” + number), restart the equipment and check whether the display still shows the error code. If the display still shows the error code, immediately contact the dealer.

User interface

Hardware buttons

Energy efficient:
Pressing Energy efficient button will wakes up console when being in stand by mode. (See “settings/ Power Management” for more details)

Connectors:
Display is equipped with 2 x 3,5 mm jack sockets.
Right hand Jack near USB is for Line out
Left hand side Jack is for Line in

Display is equipped with 3 USB sockets for storage device connection.
The USB socket can only read FAT32 formated format.

Remark:
FAT32 environment is limited to 4GB file size.

Safety Key

A safety key is provided with this unit. It is a simple magnetic design that should be used at all times. It is for your safety should you fall or move too far back on the running belt.

Pulling this safety key will stop running belt movement.

To Use:

- Place the magnet into position on the console control head. Your treadmill will not start and operate without this.
- Fasten the plastic clip onto your clothing securely to assure good holding power. Note: The magnet has strong enough power to minimize accidental, unexpected stopping. The clip should be attached securely to make certain it does not come off. Be familiar with its function and limitations. The treadmill will stop, depending on speed, with a one to two step coast anytime the magnet is pulled off the console. Use the red Stop / Pause switch in normal operation.
-

Software Buttons

Software buttons:

Remark:
Only buttons shown bright can be used for its function. When buttons are in grey shade, the button option is not active.

Back
Go back to former window without saving changes.

OK
Confirm setting/ save change and go to next screen.

Cancel
Clear changed data without saving change.

Scroll
Use arrows Left-Right/ Up-Down to see more selectable items than can be shown in main window.

Data change
Upper or lower the data value.

Software key pad
show software key pad when available.

Power on

Display will show at power on, a window as a screen saver to inform you the display software is preparing the application.

When display has started you will see the above window

The display can be divided in 3 sections.

Main function bar (Left)

Main function bar is showing main function buttons to access different mode options. Main function bar is visible in any exercise mode, and buttons can be pressed at all times.

Information bar (upper)

Information bar is showing:
In right upper corner the selected user profile at all times.
In left upper corner program mode information.
Information bar is not active as touch screen region.

Main display region (Centre)

Main display region is changing in every program mode.

In active mode it shows the progress of your program, and in programming mode it shows buttons and selection tools to set required data for your workout.
It is also your main window for web browser mode, and multimedia play back.

Display functions

Multi language support

The user interface can be preset in multi languages. When setting a language most of the user interface content will change into selected language.
Note: Engineer mode related text will not change into selected language, as this is only available in English.

User can choose from shown languages.

Select your language by pressing the matching flag button and user text will change into selected language directly.
You can select an other display function by selecting a button from the main function bar

Programs

Select Programs by pressing the workout selection button.

Setting your workout goal

Depending on your workout type you can set your workout goal in different ways.

Setting your goal for distance.

When your program allows you to set your workout goal for a distance you will see the below window after selecting your workout program.

To set a distance you need to select the “set Training distance” button to go to the next step in programming.

Use the arrow buttons to upper or lower your goal. The goal limits are shown in window too. (this image shows the limits in metric settings) Press “OK” button to confirm. You will go to your ready to go program you have selected.

Setting your goal for time.

When your program allows you to set your workout goal for a time you will see the below window after selecting your workout program.

To set a time you need to select the “set Training time” button to go to the next step in programming.

Use the arrow buttons to upper or lower your goal. The goal limits are shown in window too. Press “OK” button to confirm. You will go to your ready to go program you have selected.

Setting your goal for heart rate.

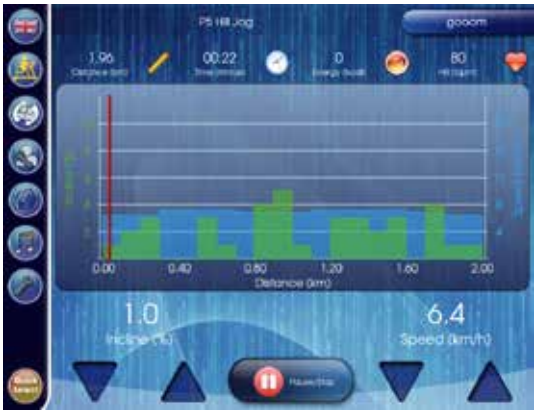
When your program allows you to set a heart rate limit to control your workout intensity, see the below window after selecting your heart rate controlled workout program.
(Note: you may need to set a goal for

distance and/ or time too to set a duration / distance limit still.)

Use the arrow buttons to upper or lower your goal. The goal limits are shown in window too. Press "OK" button to confirm. You will go to your ready to go program you have selected.

Speed and incline control

Standard adjustment
You can use the arrows in left lower corners at all times to adjust your incline setting, or arrows in the right corner to adjust your speed setting.



Quick select buttons
When pressing Quick Select button in lower corner you can change the manual arrow adjust buttons into speed buttons as shown below.

Speed hot keys:
Speed Hot Keys are set as 5, 8, 10,12
For example, the speed changes from any speed to 10 by pressing the Speed Hot Key 10.

Elevation hot keys:
Incline Hot Keys are set 0, 3, 5%
For example, the elevation level changes from any level to 3% by pressing the Elevation Hot Key 3.

When pressing the Quick select button once again, it will show the standard adjust arrows again for speed and incline.

Workout Program

The "Workout Program" programs contain preset incline and speed pattern. User could select distance or time as workout goal. There are 5 preset programs: P1 (manual), P4 (Hill Walk), P5 (Hill Jog), P6 (Hill Run), P7 (Rolling Hils)

Select your program and the goal selection window appears. Set your work out goal to start your selected program.

You will see below program profile when being in active mode.

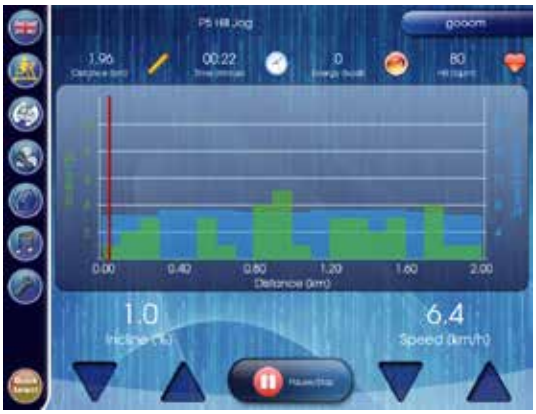
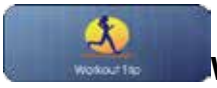


Chart display shows:
- Y-Axis left side: Incline %
- Y-axis.right side: Speed meter
- X-axis: Distance when in distance mode. Time when in time mode Window size is 2KM for distance unit and 10 Min for time unit.



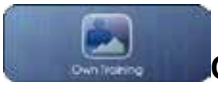
Workout Trip

The “Workout Trip” programs contain real geometric data, like position, altitude, and incline. Therefore, these programs only contain preset incline. The default speed is 0.8 KM/h. However, user still could adjust NM when running. There are 3 preset programs:
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes

Select your program and the goal selection window appears. Set your work out goal to start your selected program.

You will see below program profile.

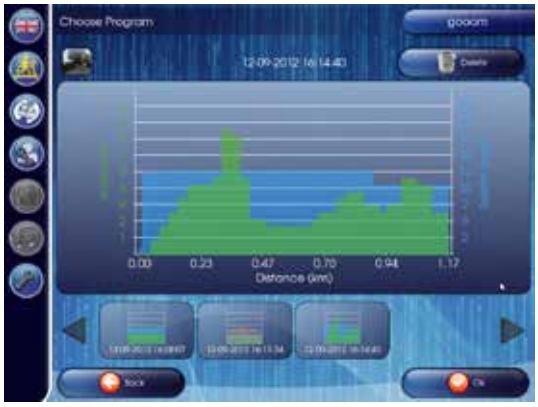
Chart display shows:
- Y-Axis left side: Incline %
- Y-axis.right side: Speed meter
- X-axis: Distance when in distance mode. Time when in time mode Window size is 2KM for distance unit and 10 Min for time unit.



Own Training

User could save workout as his/her “Own Training” in following criteria:
- Workout type is one of Workout Program, Workout Trip, Scenery Tour, and Heart Rate Control.
- Workout ran exceeds 0.1KM and 5Min.

Select a stored training if there are any by using the arrows (Left/ Right)

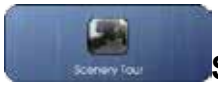


When selected your program you can choose between Rerun mode and Race mode after confirm by pressing OK button.

When select Rerun mode:
Before workout, setup distance or time as goal. Default distance and time is set to max value depends on each own training.

When select Race mode:
Workout always uses the distance or time as goal in previous workout. After workout, result will show on chart region.

The workout screen outlook depends on workout mode type.



Scenery Tour

"Scenery Tour" uses the same workout profiles as in "Workout Trip", except it has the video playback. The video was recorded the scene in the local site. The video playback speed will be adjusted automatically depends on treadmill speed: The programs contain real geometric data, like position, altitude, and incline. Therefore, these programs only contain preset incline. The default speed is 0.8 KM/h. However, user still could adjust speed when running. There are 3 preset programs:
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes

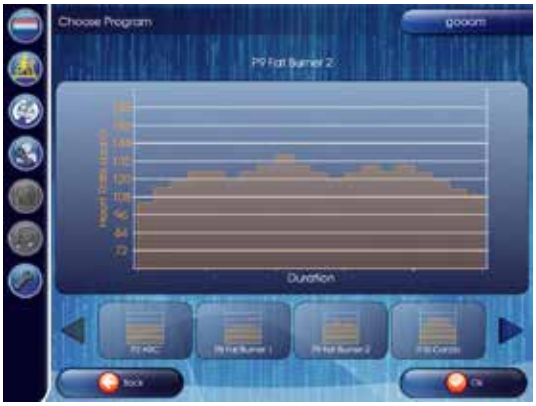
Select your program and the goal selection window appears. Set your work out goal to start your selected program.

You will see below program profile.

You can use the speed/ incline control arrows at all times to adjust your workout intensity.

Heart Rate Control

The "Heart Rate Control" programs are designed to control user heart rate by resistance adjustments. So, heart rate transmitter is required for the workout. There are 6 preset programs
A: HRC
B: P08 Fat Burner 1
C: P09 Fat Burner 2
D: P10 Cardio
E: P11 Fit



Select your program and select your training mode.

In speed mode you can manually adjust incline setting and change your target heart rate. Speed is controlled by the program.

In incline mode you can manually adjust speed setting and change your target heart rate. incline is controlled by the program.

In combination mode you can change your target heart rate only. incline and speed are controlled by the program.

After confirm the goal selection window appears. Set your work out goal to start your selected program.

You will see below program profile.

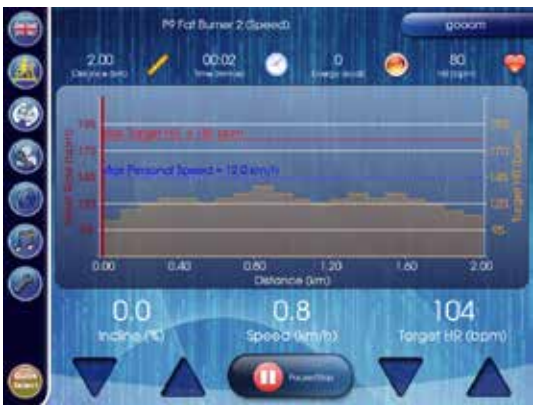


Chart display shows:

- Y-Axis left side: Heart rate (BMP)
- Y-axis.right side: Target heart rate
- X-axis: Distance when in distance mode. Time when in time mode Window size is 2KM for distance unit and 10 Min for time unit.
-

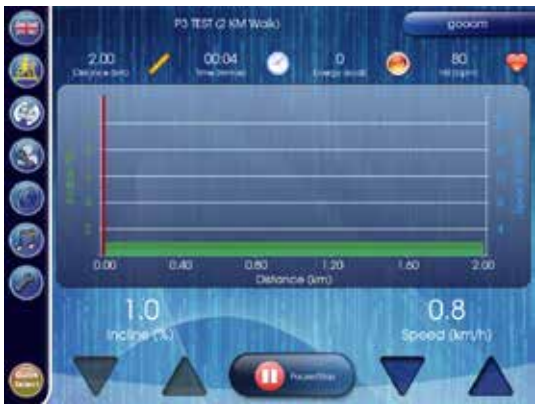
You can use the arrows to adjust settings. The adjustable settings are depending on the chosen training mode.

Fitness Test

Fitness test measure users fitness and show the result after test. There are two test modes

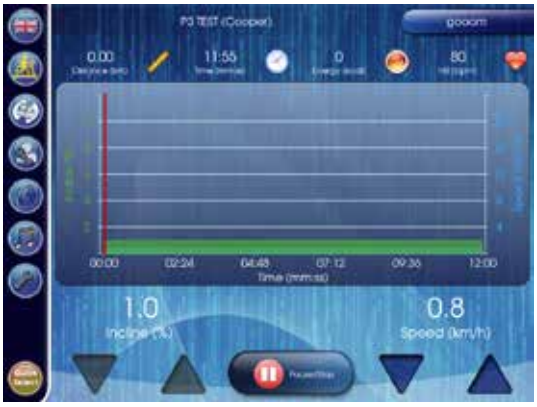
2KM Walk test

Fits to ordinary people.
The distance is 2KM and incline is set to 1%. HR transmitter is required during test. User should walk/run as fast as possible and stop/pause will fail the test. Speed is controlled by user.



Cooper test

Fits more fit users.
The time is set on12 min and incline is set to 1%. User should walk/run as far as possible. Speed is controlled by user.



Change user

Open Change user menu by pressing "Change user" button in main function bar.

You can change a user in the same way as you would create a user.
Select a user you want to change or press "Create User" button and create/ modify as below:

Create User

To create a new user you press the "Create User" button. Below window will appear.

Use the digital keyboard to write your name, and select an avatar to use as your personal icon. Press the "DONE" key on the digital key board when you have set up your name and avatar right. Press "OK" button to continue.
Your user is created with the standard user settings. Continue the setup of the user profile by "Change User" details in "Edit User" chapter.

Edit User

Open Change user menu by pressing "Edit User" button in main function bar.

This menu shows in the upper section the total workout log of the user.
The lower section shows the workout log of latest workout.

Clear Log

"Clear Log" button can be pressed to delete as well total value as latest workout value.
Note: Display will not prompt to confirm.

Edit User

"Edit User" button can be pressed to change user preferences/ settings.

User details:

- Gender
- Age
- Height
- Weight
- Max HR (will be set automatically by selecting gender and age. But can be changed if wanted

Unit details:

- Mass unit (KG/ LBS)
- Length unit (Metric/ Imperial)
- Energy unit (Calorie/ Jouls)

When all filled out correctly, press "OK" button to confirm.

Delete User

When button pressed the user interface will ask to confirm your action to delete user and it's data completely.

Rename

When button is pressed you can change user name, and keep the stored by the new given name.
See "Create User" for details.

Web browser

Open "Web browser" by pressing the "Internet" button in main function bar.

When touching the URL bar you will automatically see a software keyboard appear.

Remark:
possibly not all websites will be displayed correctly.

Remark:
Browsing the internet requires WiFi connection. (See chapter "Settings")

Remark:
The limit of page numbers that can be open at the same time is 8

Media Player

Open "Media Player" by pressing the "Media" button in main function bar.

Control buttons for media player

Browse
Press the browse button to search for the files you like to play back.

Remark:
Best you can store your files on an USB drive, and put this in one of the available USB slots. USB drive must be formatted in FAT32 format.

Remark:
possibly not all files will be able to play.

Play control
Use play control button to play, pause, stop or repeat your selection.
rapidly pressing the "home button"

Scale
Press button to minimize or maximize your active video playback window.

Time
Slider shows the position of the playback progress. You can slide the slider to fast forward or fast backward the playback file.

Volume
Use slider to control volume

If you haven't stopped the music from playing it will continue to play in most program modes.
Note: When the selected program/ display function requires music and or movie function the media player will stop playing.

Settings

Open Settings menu by pressing the "Settings" button in main function bar.

The settings window will appear.

Wi-Fi

When pressing "Wi-Fi" button it opens Wi-Fi settings window.

Wi-Fi networks:
Lists the available networks.
It shows authentication and signal strength sign.

Press the network you like to connect to once to open the connection window

Touch the Password bar and the software keyboard will appear automatically. Enter the pass word and press connect button to establish connection.

Use “Add Wi-Fi network” button, always on the bottom of your list to add a network when SSID is hidden. You might need to swipe to the bottom of the list when many available networks are listed.

Touch the Network SSID bar and the software keyboard will appear automatically.

- Enter the network name
- Select Security mode
- Fill out Password and press connect button to establish connection.

NOTE:

to establish a Wi-Fi connection it might be required to set date and time correct.

When connected with a network it will show the connection sign.

Date Time

When pressing “Date Time“ button it opens Date Time settings window.

In here you can set date and time correct. You can also set correct time zone if required.
Use arrow up or down buttons to adjust.
Press OK button to confirm, and go back to setting menu.
Press Back button to go back to settings menu without change.

Brightness

When pressing "brightness" button it opens brightness settings window.

In here you can adjust brightness in range between 0 (darker) and 10 (lighter).
Use arrow up or down buttons to adjust..
Press OK button to confirm, and go back to setting menu.
Press Back button to go back to settings menu without change.

Volume

When pressing "Volume" button it opens master volume settings window.

In here you can adjust the master volume for web and media player and line in volume in range between 0 and 100(max).
Use arrow up or down buttons to adjust.
Press OK button to confirm, and go back to setting menu.
Press Back button to go back to settings menu without change.

Power Management

When pressing "Power Management" button it opens power management window.

In factory mode the display will shut in standby mode after 10 minutes being idle. In power management mode you can suspend this by plus/ minus 5 minutes. Range 5/ 60 min.
Use arrow up or down buttons to adjust.
Press OK button to confirm, and go back to setting menu.
Press Back button to go back to settings menu without change.

Remark:
you also find a check box to Disable/ enable suspend. When suspend has been disabled, the display will not shut into standby mode.

About

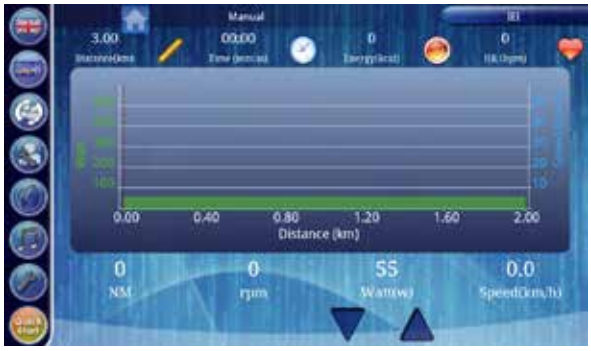
When pressing "About" button it opens about information window.

In here you can see the currently installed software information only. Press Back button to go back to settings menu.

Quick Start

Open Quick Start by pressing the “Quick start” button in main function bar.

Quick start will start a workout without any preset settings as in Manual mode.



Adjusting tension levels needs to be done manually, and there is no time limit and ore heart rate limit set.

Maintenance

Belt and Running Deck

Your treadmill uses a very high-efficient low-friction bed. Performance is maximized when the running deck is kept as clean as possible. Use a soft, damp cloth or paper towel to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. Also reach as far as practical directly under the belt edge. This should be done once a month to extend belt and running deck life. Use water only - no cleaners or abrasives. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. Allow the belt to dry before using.

NOTE:

The Running belt is pre-waxed. Any form lubrication will harm the performance and durability of the running belt.

Belt Dust

This occurs during normal break-in or until the belt stabilizes. Wiping excess off with a damp cloth will minimize buildup.

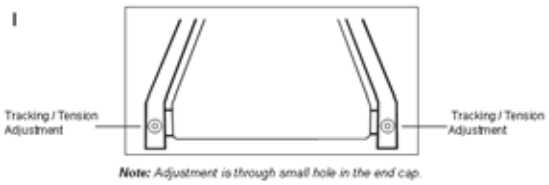
General Cleaning

Dirt, dust, and pet hair can block air inlets and accumulate on the running belt. On a monthly basis: vacuum underneath your treadmill to prevent buildup. Twice a year, you should remove the black motor hood and vacuum out dirt that may accumulate.

UNPLUG POWER CORD BEFORE THIS TASK.

Belt adjustments:

Running belt Tension Adjustment - Adjustment must be made from the rear roller. The adjustment bolts are located at the end of the step rails in the end caps, as noted in diagram below.



Note: Adjustment is through small hole in the end cap.

Tighten the rear roller bolts (clockwise) only enough to prevent slippage at the front roller. Turn both running belt tension adjustment bolts in increments of 1/4 turn each and inspect for proper tension by walking on the belt at a low speed, making sure the belt does not

slip. Keep tensioning the bolts until the belt stops slipping.

If you feel the belt is tight enough, but it still slips, the problem may be a loose Motor drive belt under the front cover.

Do Not Overtighten
Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure.

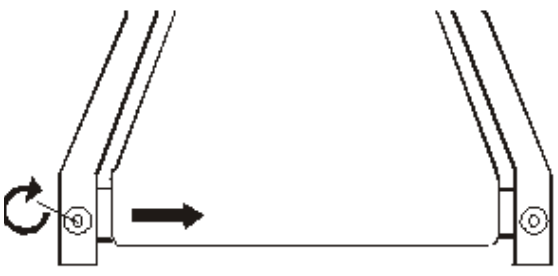
Running belt tracking adjustment:
The performance of your treadmill is dependent on the frame running on a reasonably level surface. If the frame is not level, the front and back roller cannot run parallel, and constant belt adjustment may be necessary.

The treadmill is designed to keep the running belt reasonably centred while in use. It is normal for some belts to drift near one side while the belt is running with no one on it. After a few minutes of use, the running belt should have a tendency to center itself. If, during use, the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary.

Exception:
During rehabilitation where the user is using one leg much stronger than the other, it might happen that the running belt drifts to one side. In these cases you should not adjust unless the running belt does not centre itself during normal condition usage.

To set running belt tracking:
A 10 mm Allen wrench is provided to adjust the rear roller. Make tracking adjustments from the left side only. Set belt speed at approximately 3 to 5 kph.

Remember, a small adjustment can make a dramatic difference!



Turn the bolt clockwise to move the belt to the right. Counterclockwise to move to the left.Turn the bolt only a 1/4 turn and wait a few minutes for the belt to adjust itself. Continue to make 1/4 rotation turns until the belt stabilizes in the center of the running deck.

The belt may require periodic tracking adjustment depending on use and walking/running characteristics. Some users will affect tracking differently. Expect to make adjustments as required to center the tread-belt. Adjustments will become less of a maintenance concern as the belt is used. Proper belt tracking is an owner responsibility common with all treadmills.

NOTE:

Damage to the running belt resulting from improper tracking /tension adjustments is not covered under the warranty.

Troubleshooting

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, or shows an error code, stop your workout immediately. Unplug the power cord and wait a few minutes. Plug the power cord in and check if the problem persists.
Mostly this will reset your treadmill and eliminates error code.
If the problem still persists contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your

equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

Moving and storage

Move the Pure Treadmill treadmill according to the following instructions: turn off the power switch and unplug the power cord from the wall and the treadmill. Stand behind the treadmill and take hold of the aluminium profile at the rear end of the treadmill. Tilt the rear end of the equipment so that it rests on the transportation wheels, and move the equipment by wheeling. Lower the treadmill carefully onto the floor.

NOTE:

Transport the treadmill with extreme caution over uneven surfaces, for example over a step. The treadmill should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment. The running belt needs to be realigned and centred after moving.

To prevent malfunctioning of the treadmill, store it in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust. Always unplug the treadmill from the electrical outlet when not in use.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 31
Deutsch 31

Willkommen 31

Warnhinweise zur Sicherheit..... 32
Wichtige elektrische Informationen..... 33
Erdungsanweisungen 33

Betriebshinweise 33

Herzfrequenztraining..... 34
Eine Anmerkung zur Herzfrequenz:..... 34
Herzfrequenzsender verwenden: 35

Beschreibung Zahlen 36
Beschreibung (Abb. A)..... 36
Verpackungsinhalt (Abb. B & C)..... 36
Zusammenbau (Abb. D) 36
Hauptschalter 36
Sicherheitsschlüssel (Abb. E)..... 36
Schutzschalter 37
Schmierung (Abb. F) 37
Ausrichten des Laufbandes (Abb. G) . 37

Konsole 39
Sicherheitsschlüssel 39
Software Tasten..... 39
Einschalten 40
Hauptfunktions-balken..... 40
Informations-balken 40
Haupt-fenster 40

Display Funktionen 40
Mehrere Sprachen..... 40

Programme..... 41
Trainingsziel einstellen 41
Geschwindigkeits- und
steigungs-kontrole 42
Trainings-Programm 43
Workout Trip 43
Eigene Ausbildung..... 44
Scenery-Tour 44
Herzfrequenz-Steuerung 45
Fitness Test 46

Benutzer ändern 46
Benutzer erstellen..... 46

Benutzer bearbeiten 47
Protokoll löschen 47
Benutzer bearbeiten 47
Löschen von benutzer 47
Umbenennen 47

Web browser 47

Media Spieler 48
Control buttons for media player 48

Einstellungen 49
Wi-Fi 49
Datum Uhrzeit..... 50
Helligkeit 50
Volume..... 50
Power Management 50
Über..... 51

Schnellstart 51

Wartung 51
Gurt und Lauffläche 51
Bandstaub 52
Allgemeine Reinigung..... 52
Gurteinstellungen 52

Betriebsstörungen..... 53

Transport und ufbewahrung..... 53

Specifications 103

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden.

Willkommen

Herzlich willkommen in der welt des trainierens mit tunturi!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi www.tunturi.com.

Warnhinweise zur Sicherheit

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

- Vor Beginn eines Trainings-programmes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindig-keitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie trainieren, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings oder beim Bewegen des Geräts kein Haustier in der Nähe ist.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 150 kg liegt.
- Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!
- Lassen Sie niemals einen

Gegenstand in eine der Öffnungen fallen.
- Nicht unter freiem Himmel verwenden.
- Drücken Sie nicht mit Gewalt auf die Konsolen-Steuerungstasten. Diese sind so eingestellt, dass sie auf leichten Fingerdruck reagieren. Wenn Sie stärker darauf drücken, wird das Gerät weder schneller noch langsamer. Wenn Sie das Gefühl haben, dass diese Tasten nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Wichtige elektrische Informationen

BITTE BEACHTEN!

NIEMALS eine RCD-Steckdose für das Laufband verwenden - Residual Current Device (Fehlerstromschutzschalter) (U.S. ver.= GFCI). Wie bei jedem Gerät mit einem starken Motor, würde das RCD/GFCI oft ausgelöst werden. Führen Sie das Stromkabel abseits aller beweglichen Teile des Laufbands, einschließlich des Hebemechanismus und der Transporträder.

BITTE BEACHTEN!

NIEMALS das Laufband Regen oder Feuchtigkeit aussetzen. Dieses Produkt ist NICHT für die Nutzung in Außenbereichen, an einem Pool oder Becken oder in anderer Umgebung mit hoher Feuchtigkeit geeignet. Die zulässige Höchsttemperatur beträgt 40 Grad C, die Feuchtigkeit 95 %, nicht-kondensierend (keine Wassertropfen von Decken).

Erdungsanweisungen

Dieses Produkt muss geerdet werden. Wenn das Elektrosystem des Laufbands nicht funktioniert oder ausfällt, ist die Erdung der letzte Widerstand für Stromspannung, wodurch Stromschläge vermieden werden. Dieses Produkt hat eine Kabel mit einem Erdungsstecker. Der Stecker muss in eine geeignete Dose gesteckt werden, die richtig gemäß aller örtlichen Bestimmungen und Verordnungen installiert und geerdet ist.

BITTE BEACHTEN!

Ein ungeeigneter Erdungsanschluss des Geräts kann zu tromschlägen führen. Überprüfen Sie zusammen mit einem qualifizierten Elektriker oder Servicemitarbeiter in Zweifelsfällen, ob das Gerät richtig geerdet ist. Nehmen Sie am Stecker, der mit dem Produkt geliefert wurde, keine Veränderungen vor, wenn dieser nicht in die Steckdose passt; lassen Sie von einem qualifizier ten Elektriker eine passende Steckdose installieren.

Wichtige Betriebshinweise

- NIEMALS das Laufband verwenden, ohne zuvor die Ergebnisse aller Funktionsveränderungen am Computer gelesen und verstanden zu haben.
- Änderungen und Steigerungen der Geschwindigkeit werden nicht sofort umgesetzt. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit auf der Computerkonsole ein und lösen Sie die Einstellungstaste. Der Computer führt den Befehl langsam gleichmäßig aus.
- NIEMALS das Laufband bei einem Gewitter verwenden. Es kann dabei in Ihrem Stromnetz zu Über-spannungen kommen, die Teile des Laufbands beschädigen können.
- Seien Sie besonders aufmerksam, wenn Sie auf dem Laufband weitere Tätigkeiten verrichten, wie fernsehen, lesen usw. Solche Ablenkungen können dazu führen, dass Sie das Gleichgewicht verlieren oder nicht mehr in der Mitte des Bands laufen; dies kann zu ernsthaften Verletzungen führen.

- NIEMALS das Laufband besteigen oder verlassen, wenn sich das Band bewegt. Die Laufbänder starten bei einer sehr geringen Geschwindigkeit, Sie müssen sich beim Starten nicht erst neben das Band stellen. Stellen Sie sich einfach auf das Band, während dies langsam beschleunigt, wenn Sie wissen, wie das Gerät funktioniert.
- Halten Sie sich immer an den Handgriffen fest, wenn Sie Änderungen in den Einstellungen vornehmen (Steigung, Geschwindigkeit usw.)

Die Steuerungstasten keinem übermäßig hohen Druck aussetzen. Diese sind so eingestellt, dass sie auf leichten Fingerdruck reagieren. Wenn Sie stärker darauf drücken, wird das Gerät weder schneller noch langsamer. Wenn Sie das Gefühl haben, dass diese Tasten nicht richtig funktionieren, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Herzfrequenztraining

Eine Anmerkung zur Herzfrequenz:

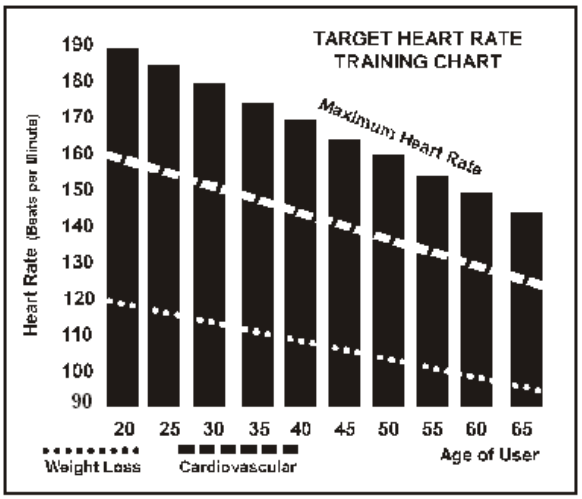
Das alte Motto „Kein Schmerz, kein Gewinn“ (eigentlich „Ohne Schweiß kein Preis“, engl.: „no pain, no gain“) ist ein überkommener Mythos, den moderne Trainingsmethoden überflüssig gemacht haben. Ein großer Teil dieses Erfolgs wurde mit Herzfrequenzüberwachung erreicht. Bei geeignetem Einsatz der Herzfrequenzüberwachung empfinden viele Personen, dass Ihr bisheriger Einsatz zu hoch oder zu gering war und das Training wird viel befriedigender, wenn es in einem richtigen Herzfrequenzbereich durchgeführt wird.

Um den richtigen Bereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie erst Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen. Diese können Sie folgendermaßen errechnen: 220 minus Ihr Alter. So erhalten Sie die maximale Herzfrequenz (MHF) für eine Person Ihres Alters. Um die effektive Herzfrequenz für bestimmte Ziele zu ermitteln, errechnen Sie einfach einen Prozentsatz Ihrer MHF. Ihr Herzfrequenz- Trainingsbereich liegt bei 50 % bis 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. 70 % Ihrer MHF ist der Bereich, in dem Fett verbrannt wird, während 80 % das cardiovaskuläre System stärken. Dieser Bereich von 70 % bis 80 % ist der Bereich mit dem maximalen Nutzen.

Für eine Person von 40 Jahren errechnet sich die Zielherzfrequenz folgendermaßen:

220 – 40 = 180 (maximale Herzfrequenz)
180 x 0.7 = 126 Schläge pro Minute (70% vom Maximum)
180 x 0.8 = 144 Schläge pro Minute (80% vom Maximum)

Der Trainingsbereich für eine 40jährige Person liegt also zwischen 126 und 144 Schlägen pro Minute.



Herzfrequenzsender verwenden:

Wie tragen Sie einen Brustgurt-Funksender:

- Bringen Sie den Sender an den entsprechenden Stellen am elastischen Gurt an.
- Stellen Sie den Gurt so eng wie möglich ein, solange der Gurt dabei noch bequem zu tragen ist.
- Bringen Sie den Sender mit dem Logo in der Mitte Ihres Körpers so an, dass dieser von Ihnen weg zeigt (einige Personen müssen den Sender leicht rechts oder links der Mitte tragen). Befestigen Sie das Ende des elastischen Gurts, indem Sie das runden Ende einstecken, den Sender mit den Verschlussteilen sichern und den Gurt um die Brust binden.
- Schieben Sie den Sender gleich unter den Brustmuskel.
- Schweiß ist der beste Leiter für die elektrische Erfassung jedes Herzschlags. Sauberes Wasser kann aber auch verwendet werden, um die Elektroden anzufeuchten (2 schwarze Bereiche auf der Rückseite und an jeder Seite des Gurts) Es ist auch empfehlenswert, dass Sie Ihren Sendergurt einige Minuten vor dem Training tragen. Einige Benutzer haben aufgrund Ihrer Körperchemie anfangs größere Schwierigkeiten, ein starkes gleichbleibendes Signal zu erreichen. Nach dem „Aufwärmen“ sollte dies behoben sein. Wie beschrieben beeinträchtigt das Tragen von Kleidung die Leistung des Senders/Gurts nicht.
- Ihr Training muss innerhalb des Empfangsbereichs - Abstand von Sender/Empfänger - stattfinden, um ein starkes gleichmäßiges Signal zu erhalten. Die Größe des Empfangsbereichs kann sich etwas ändern, im Allgemeinen aber bleiben Sie nahe genug an der Konsole, um ein gutes, starkes und zuverlässiges Signal zu erhalten. Das Tragen des Senders direkt auf nackter Haut gewährleistet gutes Funktionieren. Sie können den Sender aber auch über einem Hemd tragen. Dazu feuchten Sie die Bereiche des Hemds an, auf dem die Elektroden aufliegen.

Remark
Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn eine erzaktivität erkannt wird. Er erkennt außerdem das Ausbleiben jeglicher Aktivität. Auch wenn der Sender wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu fehlerhaften Signalen führen. Sie sollten nach Verwendung den Sender daher vollständig trocknen lassen, um die Lebensdauer der Batterie (geschätzte 2500 Stunden) zu erhalten. Wenn Ihr Brustgurt eine austauschbare Batterie hat, verwenden Sie als Ersatzbatterie die CR2032.

HINWEIS!
Verwenden Sie dieses Produkt nicht für ein Zielherzfrequenztraining, wenn nicht eine aktuelle stabile Herzfrequenz angezeigt wird. Hohe, wilde, zufällige angezeigte Zahlen deuten auf ein Problem hin.
Interferenzen, die zu einer fehlerhaften Herzfrequenz führen können:

- Mikrowellen, Fernseher, Kleingeräte usw.
- Fluoreszierende Lampen.
- Einige Haussicherheitssysteme.
- Haustierumzäunungen
- Einige Personen haben Probleme damit, das Signal über ihre Haut zu empfangen. Wenn Sie damit Probleme haben, tragen Sie den

Sender mit dem Kopf nach unten. In der Regel wird der Sender so getragen, dass das Logo richtig herum steht.
- Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz aufnimmt, ist sehr empfindlich. Bei einem Fremdrauschen drehen Sie das Gerät um 90 Grad. Dies könnte die Interferenz beheben.
- Wenn Sie weiterhin solche Probleme haben, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Beschreibung Zahlen

Beschreibung (Abb. A)

Ihr Laufband ist ein ortsgebundenes Fitnessgerät, das zur Simulation des Gehens oder Laufens verwendet wird, ohne dabei einen übermäßigen Druck auf die Gelenke auszuüben.

1 Laufband
2 Seitengriff
3 Handpulssensor
4 SPEED +/- Taste 5 INCLINE +/- Taste
6 Schlitz für Sicherheitsschlüssel
7 Sicherheitsschlüssel
8 Sicherheitsschlüssel-Clip
9 Jogwheel
10 Stützfuß
11 Transportrad
12 Konsole
13 Hauptschalter
14 Schutzschalter
15 Netzkabelverbindung

Befestigungsteile (Abb. C)
16 Schraube (M8*60L)
17 Schraube (M8*15L)

Verpackungsinhalt (Abb. B & C)

- Die Verpackung enthält die in Abb. B dargestellten Teile.
- Die Verpackung enthält die Befestigungsteile gemäß Abb. C. Siehe Abschnitt “Beschreibung”.

HINWEIS
– Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Zusammenbau (Abb. D)

WARNUNG
– Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
– Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

VORSICHT
– Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
– Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
– Lassen Sie einen Freiraum von mindestens 200 cm hinter dem Gerät, 100 cm vor dem Gerät und 100 cm an den Seiten des Geräts.
- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Hauptschalter

Das Gerät ist mit einem Hauptschalter ausgestattet, mit dem es komplett abgeschaltet werden kann.
Um das Gerät zu starten:
1. Stecken Sie den Netzstecker in das Gerät.
2. Stecken Sie den Netzstecker in die Wandsteckdose.
3. Schalten Sie den Hauptschalter ein.

Um das Gerät zu stoppen:
1. Schalten Sie den Netzschalter aus.
2. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose.
3. Ziehen Sie den Netzstecker aus dem Gerät.

Sicherheitsschlüssel (Abb. E)

Das Gerät ist mit einem Sicherheits-schlüssel ausgestattet, der zum Starten in die Konsole gesteckt werden muss. Wird der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole entfernt, stoppt das Gerät sofort.
1. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Schlitz in der Konsole.
2. Vergewissern Sie sich, dass der Clip des Sicherheitsschlüssels richtig an Ihrer Kleidung befestigt ist. Vergewissern Sie sich, dass der Clip nicht von Ihrer Kleidung entfernt wird,

bevor der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole gezogen wird.

Schutzschalter

Das Gerät ist mit einem Schutzschalter ausgestattet, der den Strom unterbricht, wenn die elektrische Last die maximale Kapazität überschreitet. Tritt dies ein, muss der Schutzschalter gedrückt werden.

WARNUNG

– Ziehen Sie vor dem Drücken des Schutzschalters den Netzstecker aus dem Gerät.

Schaltet das Gerät ab, gehen Sie wie folgt vor, um das Gerät neu zu starten:

1. Ziehen Sie den Netzstecker aus dem Gerät.
2. Drücken Sie den Schutzschalter, um das Gerät neu zu starten.
3. Stecken Sie den Netzstecker in das Gerät.

Schmierung (Abb. F)

Die Schmierung des Laufbandes muss bei einem Durchschnittsgebrauch von 60 Minuten pro Tag alle 2 Monaten ein Mal kontrolliert werden.

WARNUNG

– Ziehen Sie vor der Schmierung den Netzstecker aus der Wandsteckdose.

VORSICHT

– Schmieren Sie das Laufband nur, wenn dies erforderlich ist. Wird zu viel Schmiermittel aufgetragen, kann das Laufband aufgrund mangelnder Reibung leicht durchrutschen.

1. Stellen Sie sich ruhig auf das Laufband.
2. Halten Sie sich am vorderen Handgriff fest und schieben Sie das Laufband mit Ihren Füßen nach vorne und hinten. Das Laufband muss sich geschmeidig und gleichmäßig ohne Geräuschentwicklung bewegen.
3. Falls sich das Laufband nicht geschmeidig und gleichmäßig bewegt, oder falls es sich überhaupt nicht bewegt, fassen Sie mit den Fingerspitzen an die Unterseite des Laufbandes, um die Schmierung zu kontrollieren:
   – Falls Sie Schmiermittel fühlen können oder falls Ihre Fingerspitzen glänzen, ist genügend Schmierung am Laufband vorhanden.
   – Falls Sie kein Schmiermittel mit Ihren Fingerspitzen fühlen können oder falls die Fingerspitzen staubig und rau sind, tragen Sie in der Mitte des Laufwerks unter dem Laufband ein Silikon-Schmiermittel (15-20 ml) auf und lassen Sie das Gerät mit ca. 5 km/h mindestens 5 Minuten lang laufen.
   – Klappen Sie das Gerät nach der Schmierung erst zusammen, wenn Sie ca. 20 Minuten lang bei einer Geschwindigkeit von mindestens 5 km/h ein Training durchgeführt haben. Das Schmiermittel verteilt sich gleichmäßig über das Laufband.

Ausrichten des Laufbandes (Abb. G)

Das Laufband muss in der Mitte der Rollen laufen. Falls das Laufband zu einer Seite gedrückt wird, muss es unter Verwendung der Einstellbolzen hinten am Gerät ausgerichtet werden.

VORSICHT

– Vergewissern Sie sich, dass das Laufband richtig ausgerichtet ist, um Schäden an den Kanten des Laufbands zu vermeiden.

1. Schalten Sie den Netzschalter ein.
2. Stellen Sie die Geschwindigkeit auf 5 km/h ein.
3. Läuft das Laufband in der Mitte der Rollen, so ist es richtig ausgerichtet.
4. Driftet das Laufband nach links, drehen Sie den linken Einstellbolzen 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und den rechten Einstellbolzen 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
5. Driftet das Laufband nach rechts, drehen Sie den rechten Einstellbolzen 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und den linken Einstellbolzen 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.

6. Wiederholen Sie die letzen beiden Schritte, bis das Laufband in der Mitte ausgerichtet ist.

Einstellen der Laufbandspannung
Die Laufbandspannung muss eingestellt werden, wenn das Laufband auf den Rollen beginnt, durchzurutschen. Die Laufbandspannung muss unter Verwendung der Einstellbolzen hinten am Gerät eingestellt werden.

VORSICHT
– Vergewissern Sie sich, dass das Laufband richtig ausgerichtet ist, um Schäden an den Kanten des Laufbands zu vermeiden.

1. Schalten Sie den Netzschalter ein.
2. Stellen Sie die Geschwindigkeit auf 5 km/h ein.
3. Drehen Sie beide Einstellbolzen um den gleichen Betrag 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn.
4. Verlangsamen Sie das Laufband, indem Sie sich an beiden Seitengriffen festhalten und beim Gehen bremsen.
5. Rutscht das Laufband durch, drehen Sie beide Einstellbolzen 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und wiederholen Sie den Test.
6. Falls das Band nach mehreren Tests weiterhin durchrutscht, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Störungen und Fehlfunktionen
Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.
1. Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
2. Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Fehlercodes
Falls in der Anzeige ein Fehlercode erscheint (durch “E” + Nummer erkennbar), starten Sie das Gerät neu und prüfen Sie, ob in der Anzeige der Fehlercode immer noch steht. Falls in der Anzeige der Fehlercode immer noch steht, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Händler.

Konsole

Hardware Tasten
Energieeffizient
Wenn Sie die Energie Effizienz Taste drücken wird die Konsole aktiviert, wenn dieser im Standby-Modus ist (Siehe “Einstellung/ Powermanagement” für weitere Details).

Anschlüsse:
Display verfügt über 2 x 3,5 mm Jack Buchsen.
Der Rechte Büchse nah am USB ist für Ausgang von Daten, die Linke Büchse ist für eingehende Daten.

Display verfügt über 3 USB-Büchsen für Speicher-Geräteverbindungen. Die USB Büchse kann nur Daten im FAT32 Format lesen..

Bemerkung:
FAT32 Umgebung beschränkt sich auf 4GB Daten.

Sicherheitsschlüssel

Bei diesem Trainer wird ein Sicherheitsschlüssel mitgeliefert.
Es ist ein einfaches magnetisches Design das immer benutzt werden soll.
Es ist zu ihrer Sicherheit sollten Sie fallen oder zu weit nach hinten laufen auf dem Band.

Abziehen dieses Sicherheitsschlüssels wird die Funktion vom Laufband stoppen.

Zum Gebrauch:
- Legen Sie den Magneten in der richtigen Position, auf der Konsole. Das Laufband wird nicht starten ohne diesen Sicherheitsschlüssel.
- Befestige die Plastikklammer an ihre Kleidung und sorge dafür das diese gut befestigt ist. Hinweis: der Magnet ist gut genug befestigt um versehentliches lösen und damit stoppen vom Laufband, zu vermeiden. Die Klammer sollte gut befestigt werden, um sicherzustellen, das dieser sich nicht von selbst lösen kann. Machen Sie sich mit der Funktion und Einschränkungen bekannt. Das Laufband stoppt, abhängig von Geschwindigkeit, in eine bis zwei Schritten sobald der Magnet von der Konsole gezogen wird. Im Normalbetrieb sollten Sie den roten Stop / Pause Schalter benutzen um das Training zu beenden.

Software Tasten

Bemerkung:
Nur die aufleuchtende Tasten können benutzt werden. Wenn die Taste Grau geschattet sind, ist die Tastenfunktion nicht Aktiv.

Zurück (Back)
Zurück zum vorigen Fenster ohne die Änderungen zu speichern.

OK
Bestätige Einstellungen und gehe weiter zum nächstem Fenster.

Stornieren (Cancel)
Lösche die geänderte Daten ohne die Änderungen zu speichern.

Scroll
Benutzte die Pfeile Left-Right/ Up-Down um mehr auswählbare Elemente zu sehen, die nicht alle gleichzeitig auf dem Bildschirm gezeigt werden.

Data change
Obere und untere Werte ändern.

Software Tastaturfeld
Zeigt das Software Tastaturfeld wen vorhanden.

Einschalten

Der Bildschirm zeigt einen Bildschirmschoner mit der Information das die Software am laden ist.

Wenn der Bildschirm gestartet ist sehen Sie die Abbildung oben gezeigte Abbildung.
Der Bildschirm kann in drei Abschnitte unterteilt werden.

Hauptfunktions-balken

(Links)
Der Hauptfunktions-Balken zeigt die Hauptfunktion-Tasten um in den unterschiedlichen Modi zu gelangen.
Der Hauptfunktions-Balken ist in jeder Trainings-Modus verfügbar, Tasten können jederzeit betätigt werden.

Informations-balken

(Oben)
Der Informations-Balken zeigt die Benutzer Profile des gewählen Benutzers in der rechten oberen Ecke.. in der linken oberen Ecke steht der Programm-Modus.
Der Informations-Balken ist nicht aktiv in im Tipp Fenster Bereich.

Haupt-fenster

(Mitte)
Das Hauptfenster ändert sich in jedem Programm Modus.

Im aktiven Modus zeigt es den Fortgang ihres Programms und die benötigte Einstellung Tasten die für ihre Training benötigt werden.
Es ist ebenfalls Hauptfenster für den Web-Browser und Multimedia Spieler

Display Funktionen

Mehrere Sprachen

Die Benutzer Einstellungen können in mehreren Sprachen eingestellt werden.
Nach eine Sprache eingestellt wird, wird die meiste Information in der gewählten Sprache gezeigt.
Hinweis: der Tekst im Engineer Modus wird nicht in der gewählten Sprache wiedergegeben da dieser nur in English verfügbar ist.

Der Benutzer kann a zwischen den untenstehenden Sprachen wählen.

Wählen Sie ihre Sprache durch auf die Flagge des betreffenden Landes zu drücken. Die Benutzersprache wird sofort in der Betreffenden Sprache umgestellt.

Sie können ein anderes Wiedergabefenster wählen indem Sie eine Taste im Hauptmenu drücken.

Programme

Drücke die Trainings Selektion-Taste um ein Programm zu wählen.

Trainingsziel einstellen

Je nach Art ihres Trainings können Sie ihr Ziel auf unterschiedliche Weise festlegen.

Einstellung für Abstandsziel.

Wenn ihr Programm zulässt um ein Abstandsziel einzustellen, dann sehen Sie den untenstehenden Bildschirm nachdem Sie das Trainingsprogramm gewählt haben

Um einen Abstand einzustellen drücke “Satz Trainingsstrecke” Taste um zum nächsten Einststellungsschritt zu gelangen

Benutze die Pfeile um ihr Ziel rauf oder runter zu ändern. Die Grenzwerte werden auch im Fenster gezeigt. (Diese Abbildung zeigt die Grenzwerte in den Metrischen Einstellungen. Drücke die “OK” Taste zur Bestätigung. Sie gehen sofort zum gewählten Programm.

Einstellung für Zeit Ziel.

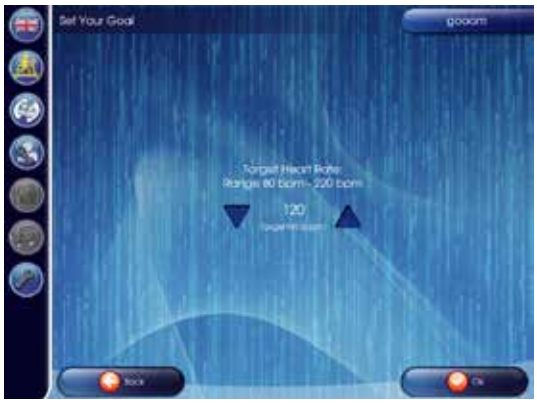
Wenn ihr Programm zulässt um ein Zeit Ziel einzustellen, dann sehen sei den untenstehende Bildschirm nachdem Sie das Trainingsprogramm gewählt haben

Um eine Zeit einzustellen drücke “ Satz Trainingszeit ” Taste um zum nächsten Einststellungsschritt zu gelangen.

Benutze die Pfeile um ihr Ziel rauf oder runter zu ändern. Die Grenzwerte werden auch im Fenster gezeigt. Drücke die “OK” Taste zur Bestätigung. Sie gehen sofort zum gewählten Programm.

Einstellung für herzfrequenz-Ziel.

Wenn ihr Programm zulässt um ein Herzfrequenz-Ziel einzustellen um die Trainings-Intensität zu regulieren, dann sehen Sie den untenstehende Bildschirm nachdem Sie das Trainingsprogramm gewählt haben.
(Hinweis: Es kann sein das Sie auch ein Abstands- oder Zeit-Ziel einstellen müssen)

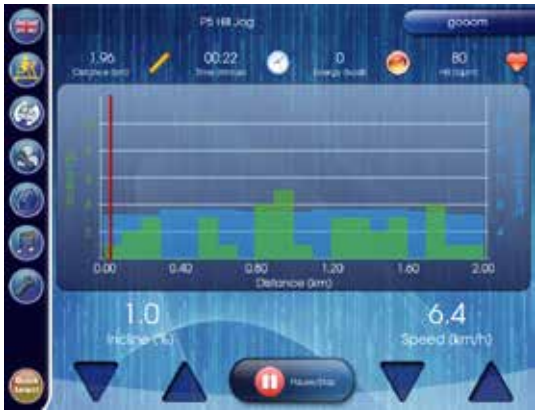


Benutze die Pfeile um ihr Ziel rauf oder runter zu ändern. Die Grenzwerte werden auch im Fenster gezeigt. Drücke die “OK” Taste zur Bestätigung. Sie gehen sofort zum gewählten Programm

Geschwindigkeits- und steigungs-kontrole

Standard Einstellungen

Für die Standardeinstellungen können sie jederzeit die Pfeile in der Linken, unteren Ecke benutzen um die Steigungseinstellung zu ändern. Oder die Pfeile in der Rechten, unteren Ecke um die Geschwindigkeit zu ändern.



Schnelltasten

Wenn Sie die Schnelltasten in der unteren Ecke benutzen können Sie die Manual Pfeile Tasten ändern in Geschwindigkeitstasten, wie untenstehend gezeigt.

Geschwindigkeit Schnelltasten:
Geschwindigkeit Schnelltasten sind eingestellt als 5, 8, 10,12
Zum Beispiel, die Geschwindigkeit von jede beliebige Geschwindigkeit ädern in Geschwindigkeit 10 durch den Geschwindigkeit Schnelltaste 10 zu drücken.

Steigungswinkel Hot Keys:
Die Steigung Schnelltaten sind eingestellt als 0, 3, 5%
Zum Beispiel, der Steigungswinkel von jeder beliebigen Steigung nach 3% Steigung ändern durch den Steigung Schnelltaste 3 zu drücken.

Wenn sie die Schnelltaste erneut drücken, werden die Standard Pfeile für Geschwindigkeit und Steigungswinkel wieder angezeigt

Trainings-Programm

Das “Trainings-Programm” Programm enthält voreingestellte Steigung und Geschwindigkeit Muster. Benutzer kann Abstand oder Zeit als Trainingszeit stellen. Es gibt 5 voreingestellte: P1 (manual), P4 (Hill Walk), P5 (Hill Jog), P6 (Hill Run), P7 (Rolling Hils)

Wähle ihr Programm und das Trainingsziel Fenster wird erscheinen. Stellen Sie ihr Trainingsziel um das Gewählte Programm zu starten.

Wenn das Ziel auf Abstand eingestellt ist sehen Sie das Programmprofil wie unten gezeigt.

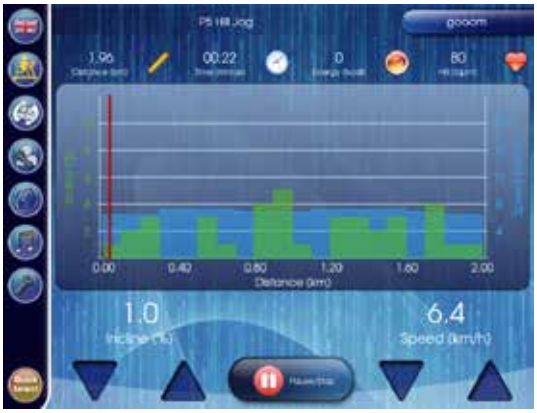


Diagramm Anzeige:

- Y-Achse linke Seite: Steigung in %.
- Y-Achse rechte Seite: Geschwindigkeit Anzeige.
- X-Achse: Abstand wenn im Abstands-Modus. Zeit wenn im Zeit-Modus. Im Fenster wird 2 KM Abstand oder 10 Minuten Zeit angezeigt.

Workout Trip

Die “Workout Trip” Programme enthalten reale geometrische Dateien wie Position, Höhe und Steigungswinkel. Daher enthalten diese Programme eine voreingestellte Steigung. Die Standardgeschwindigkeit beträgt 0.8 KM/h. Sie können jedoch den NM anpassen während des Trainings. Es gibt 3 voreingestellte Programme:
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes

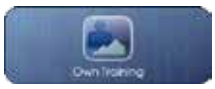
Wählen Sie ihr Programm und das Trainingsziel Fenster wird erscheinen. Stellen Sie ihr Trainingsziel um das gewählte Programm zu starten.

Sie sehen das Programmprofil wie unten gezeigt.

.

Diagramm Anzeige:

- Y-Achse linke Seite: Steigung in %.
- Y-Achse rechte Seite: Geschwindigkeit Anzeige.
- X-Achse: Abstand wenn im Abstands-Modus. Zeit wenn im Zeit-Modus. Im Fenster wird 2 KM Abstand oder 10 Minuten Zeit angezeigt.

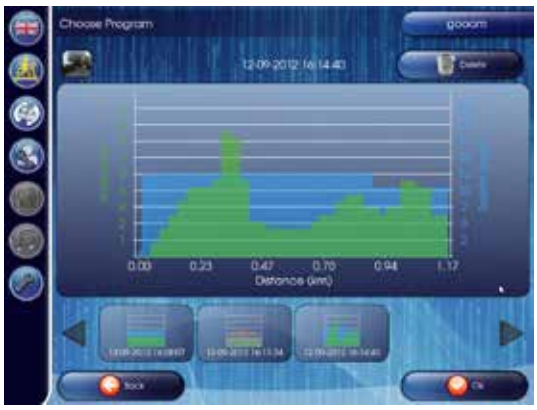


Eigene Ausbildung

(Own Training)
Der Benutzer kann ein Training speichern als “Eigene Ausbildung” in den folgenden Kriterien:

- Trainings-Typ ist eines der Trainings-Typen Trip, Scenery Tour, und Heart Rate Control.
- Trainings Verlauf überschreitet 0.1KM und 5 Min.

Wenn vorhanden, wählen Sie eins der gespeicherten Trainings, benutzen Sie die Pfeile (Links / Rechts)

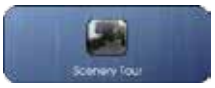


Wenn Sie ihr Programm gewählt haben können Sie zwischen Wiederholung Modus und Racing Modus wählen.

Wenn Sie den Wiederholungs-Modus wählen. Vor Trainingsbeginn, stellen Sie Abstand oder Zeit als Ziel.
Standard Abstand und Zeit werden auf dem maximalen Wert gestellt, abhängig von ihr eigenes Training.

Wenn Sie den Racing-Modus wählen werden immer automatisch, die letzt benutzen Ziele für Abstand und Zeit eingestellt Nach dem Training werden die Ergebnisse in den Diagrammen gezeigt.

Die Wiedergabe im Trainings-Fenster ist abhängig vom gewähltem Trainings-Modus



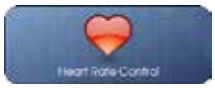
Scenery-Tour

“Scenery-Tour” benutzt die gleichen Trainingsprofile wie “Workout Trip”, es hat aber eine Video-Wiedergabe. Das Video ist im gewähltem Gebiet aufgenommen. Die video-Wiedergabe –Geschwindigkeit wird automatisch angepasst an der Laufband Geschwindigkeit. Die Programme enthalten reale geometrische Dateien wie Position, Höhe und Steigungswinkel Daher enthalten die Programme eine voreingestellte Steigung. Die Standardgeschwindigkeit beträgt 0.8 KM/h. Sie können jedoch den NM anpassen während des Trainings. Es gibt 3 voreingestellte Programme:
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes

Wählen Sie ihr Programm und das Trainingsziel Fenster wird erscheinen. Stellen Sie ihr Trainingsziel um das gewählte Programm zu starten.

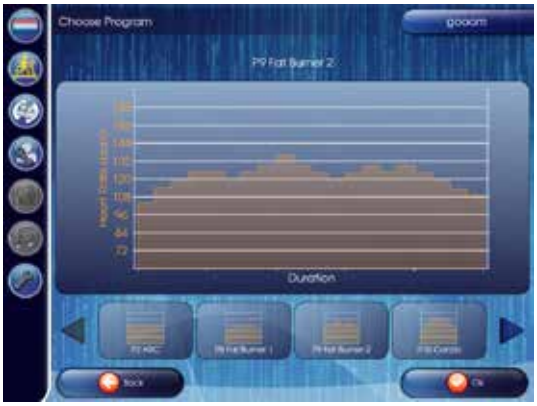
Sie sehen das Programmprofil wie unten gezeigt

Sie können ihre Trainings-intensität jederzeit ändern durch Benutzung der Pfeilen in der Linken, unteren Ecke vom Bildschirm



Herzfrequenz-Steuerung

Die “Herzfrequenz-Steuerung” Programme sind Entwickelt um die Herzfrequenz vom Benutzer zu Kontrollieren durch Änderung der Wiederstands-Einstellungen. Für diese Programme ist ein Herzfrequenz-Brustgurt notwendig. Es gibt 6 voreingestellte Programme:
A: HRC
B: P08 Fat Burner 1
C: P09 Fat Burner 2
D: P10 Cardio
E: P11 Fit



Wählen Sie ihr Programm im Trainings-Modus.

Im Geschwindigkeits- Modus können Sie die Steigung einstellen und ihre Ziel Herzfrequenz ändern. Die Geschwindigkeit wird vom Programm gesteuert.

Im Steigungs-Modus können Sie die Geschwindigkeit und Ziel Herzfrequenz ändern. Die Steigung wird vom Programm gesteuert.

m Kombinations-Modus können Sie nur die Ziel Herzfrequenz ändern. Die Steigung und Geschwindigkeit werden vom Programm gesteuert.

Nach Bestätigung wird das Auswahlfenster erscheinen. Stellen Sie sie ihr Ziel ein um das Programm zu starten.

Sie sehen das unten gezeigte Profil.

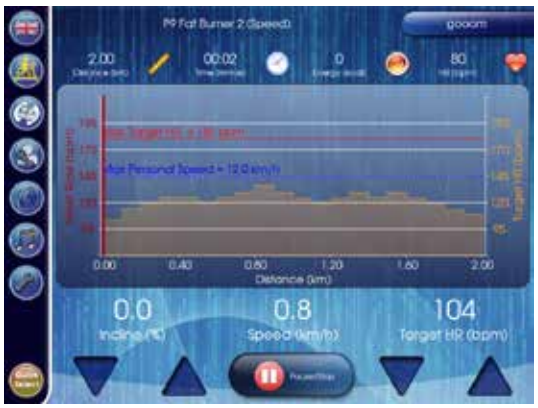


Diagramm-Anzeige:

- Y-Achse, linke Seite: Herzfrequenz (BMP).
- Y-Achse, rechte Seite: Ziel Herzfrequenz.
- X-Achse: Abstand wenn im Abstands-Modus. Zeit wenn im Zeit-Modus. Im Fenster wird 2 KM Abstand oder 10 Minuten Zeit angezeigt.

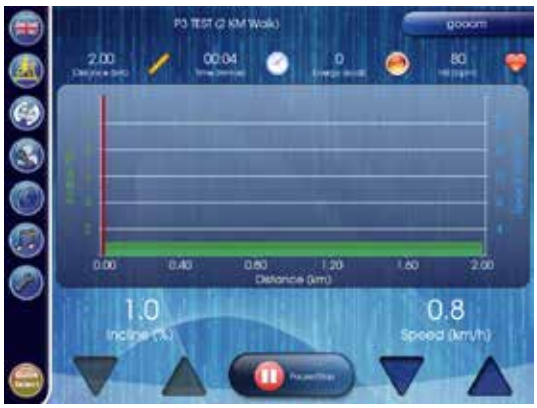
Sie können Ihre Ziel-Herzfrequenz jederzeit ändern durch Benutzung der Pfeilen in der unteren Ecke vom Bildschirm.

Fitness Test

Fitness Test misst die Kondition vom Benutzer und zeigt die Resultate nach dem Test. Es gibt zwei Test-methoden

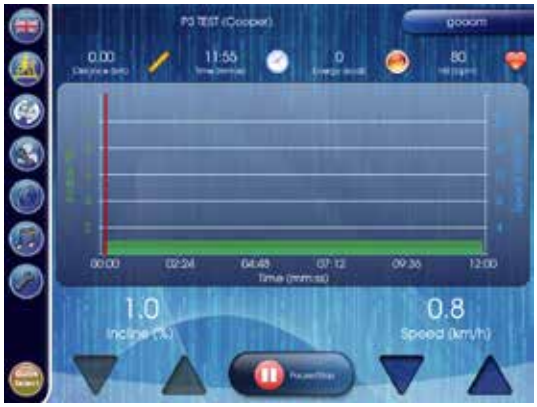
2KM Lauf Test

Geeignet für Normale, durchschnittliche Benutzer.
Der Abstand ist 2KM und Steigung ist auf 1% festgelegt. Herzfrequenz Brustgurt ist erforderlich während diesem Test. Benutzer sollte so schnell wie möglich laufen/rennen. Bei Aufhören oder Pausieren wird der Test abgebrochen. Geschwindigkeit wird vom Benutzer eingestellt.



Cooper test

Geeignet für mehr erfahrene Benutzer. Die Zeit ist auf 12 Min. und Steigung auf 1% festgestellt. Benutzer sollte so schnell wie möglich laufen/rennen. Geschwindigkeit wird vom Benutzer eingestellt.



Benutzer ändern

Öffne den Benutzer durch eindrücken von “Change user” Taste im Haupt-Funktionsleiste.

Sie können einen Benutzer auf der gleichen weise ändern wie Sie einen neuen Benutzer erstellen.
Wähle den Benutzer den Sie ändern möchten und drücke die “Benutzer erstellen” Taste und erstellen/ändern Sie wie untenstehend erklärt

Benutzer erstellen

Um einen neuen Benutzer zu erstellen drücken Sie die “Benutzer erstellen” Taste. Untenstehendes Fenster erscheint;

Hier können Sie die digitale Tastatur benutzen um ihren Namen zu schreiben und ihren Avatar zu erstellen. Drücke die “OK” Taste auf der digitalen Tastatur wenn Sie ihren Namen und Avatar ausgesucht haben.

Ihr Benutzer ist erstellt mit den Standard Benutzereinstellungen. Ändere diese Einstellungen im Menu “Change User” Information im “Benutzer bearbeiten” Kapitel.

Benutzer bearbeiten

Öffne Benutzer bearbeiten im Menu durch die “Benutzer bearbeiten” taste zu drücken im Haupt-Funktionsleiste

Dieses Menu zeigt, im oberen Bereich, die gesamte Trainings Information vom Benutzer. Im unteren Bereich wird die Information vom Letzten Training gezeigt

Protokoll löschen

“Protokoll löschen” kann gedrückt werden um die Information vom gesamten oder vom letzten Training gelöscht werden.
Hinweis: Display wird nicht promt bestätigen.

Benutzer bearbeiten

“Benutzer bearbeiten” Taste kann gedruckt werden um die Benutzereinstellungen zu ändern

Benutzer Information:

- Geschlecht.
- Alter.
- Höhe
- Gewicht.
- Max HR (wird automatisch eingestellt durch Auswahl von Geschlecht und Alter, kann aber geändert werden

Unit details:

- Masseneinheit (KG/ LBS)
- Längeeinheit (Metrisch/ Imperial)
- Energieeinheit (Kalorien/ Jouls)

Wenn alles richtig ausgefüllt isst, drücke die “OK” Taste zur Bestätigung

Löschen von benutzer

Wenn die Taste gedrückt wird, wird eine Bestätigung gefragt um den Benutzer und die Kompletten Daten zu Löschen.

Umbenennen

Wenn die Taste gedrückt wird können Sie den Namen ändern. Die Daten werden unter dem neuen Namen gespeichert.
Sehen Sie “Benutzer erstellen” für Details..

Web browser

Öffne den “Web browser” durch die “Internet” Taste im Hauptfunktion-Balken zu drücken.

Wenn Sie den URL-Balken berühren sehen Sie automatisch eine Software Tastatur erscheinen.

Bemerkung:
Möglicherweise werden nicht alle Webseiten korrekt gezeigt.

Bemerkung:
Für das Surfen im Internet benötigen Sie eine Wi-fi Verbindung. (siehe Kapitel “Einstellungen”)

Bemerkung:
Es können maximal 8 Internetseiten gleichzeitig geöffnet werden.

Media Spieler

Open “Media Player” by pressing the “Media” button in main function bar.

Control buttons for media player

Browse
Drücke die browse Taste um Dateien zu Suchen um Dateien die Sie abspielen möchten zu suchen.

Bemerkung:
Sie können ihre Dateien am besten auf einem USB Träger speichern. Diesen können Sie in einer der USB Büchsen einstecken. USB Format in FAT32 erforderlich.

Bemerkung:
Möglicherweise werden nicht alle Dateien abspielbar sein.

Play control
Benutze die Play control Taste um Ihre Auswahl abzuspielen, zu pausieren, stoppen oder wiederholen.
Drücken Sie die “Home Taste” schnell.

Wiedergabe Größe
Drücke die Taste um ihr aktives Video Abspielfenster zu mini- oder maximalisieren.

Zeit
Der Schieberegler zeigt die Position des Wiedergabe Vorgangs. Sie können damit die Wiedergabe schnell vorwärts- oder rückwärts verschieben.

Volume
Benutze den Schieberegler um das Volume zu regeln.
Wenn Sie die Musik nicht abschalten wird diese, in den meisten Programmen, weiterspielen.

Hinweis: Wenn das gewählte Programm Musik oder den Media Spieler braucht im Ablauf wird die Musik ausgeschaltet.

Einstellungen

Drücke die Einstellungen Taste um in den Einstellungen, Hauptmenu zu gelangen.

Das Einstellungsfenster wird angezeigt.

Wi-Fi

Wan Sie die “Wi-Fi” Taste drücken öffnet das Wi-Fi Einstellungsfenster.

Wi-Fi Netzwerke:
Liste der verfügbare Netzwerke. Zeigt die Signal-Stärke und Identifizierung.

Drücke auf dem gewünschten Netzwerk mit dem Sie eine Verbindung wollen sobald das Verbindungsfenster geöffnet ist

drücke die Password Taste und die Software Tastatur erscheint. Automatisch.
Führe das Password ein und tippe die Verbindungstaste um eine Verbindung herzustellen.

Benutze die “Add Wi-Fi network” Taste, immer unten an ihrer Liste um ein Netzwerk zuzufügen wenn, SSID wenn ausgeblendet. Möglicherweise müssen Sie nach unten Swipen wenn viele Netzwerkmöglichkeiten gelistet sind

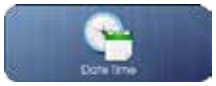
Drücke die Netzwerk SSID Taste und die Software Tastatur erscheint. Automatisch.

- Führe Netzwerk Name ein.
- Wähle Sicherheits-Modus.
- Füllen Sie ihr Kennwort ein.
- Drücke die „verbinden“ Taste um eine Verbindung herzustellen.

Bemerkung:

Um eine Wi-Fi Verbindung herzustellen kann es sein da Sie das Datum und die Uhrzeit Korrekt eingeben

Wenn mit einem Netzwerk verbunden, wird das Verbindungszeichen angezeigt im Display.



Datum Uhrzeit

Wenn Sie die “Datum Uhrzeit“ Taste drücken öffnet sich das Datum und Zeit Einstellungsfenster

Hier können Sie das Datum und die Zeit korrekt einstellen. Sie können auch die korrekte Zeit-Zone einstellen.
Benutze die Pfeile-Tasten rauf oder runter zur Einstellung.
Drücke die OK Taste zur Bestätigung und kehre zurück zum Einstellungs-menu.
Drücke die Back Taste um, ohne Änderungen, zurückzukehren zum Einstellungsmenu.

Helligkeit

Wenn Sie die “Helligkeit“ Taste drücken öffnet sich das Helligkeits-Einstellungsfenster.

In here you can adjust brightness in range between 0 (darker) and 10 (lighter). Use arrow up or down buttons to adjust. Press OK button to confirm, and go back to setting menu.
Press Back button to go back to settings menu without change.

Volume

When pressing “Volume“ button it opens master volume settings window.

Hier können Sie die Helligkeit einstellen in einem Bereich von 0 (dunkel) und 100 (hell). Benutze die Pfeile-Tasten rauf oder runter zur Einstellung Drücke die OK Taste zur Bestätigung und kehre zurück zum Einstellungsmenu.
Drücke die Back Taste um, ohne Änderungen, zurückzukehren zum Einstellungsmenu.

Power Management

Wenn Sie die “Power Management“ Taste drücken öffnet sich das Management-Fenster.

Im Herstellermodus schaltet das Display nach 10 Minuten ohne Benützung, im Standby-Modus. Im Power Management-Modus können Sie diese Einstellung

ändern in 5 Minuten-Schritte zwischen 5 – 60 Minuten.
Benutze die Pfeile um diese anzupassen.
Drücke die OK Taste zur Bestätigung und kehre zurück zum Einstellungs-menu.
Drücke die Back Taste um, ohne Änderungen, zurückzukehren zum Einstellungsmenu.

Bemerkung:
Sie finden auch ein Kontroll-Kästchen um deaktivieren/aktivieren auszuschalten. Wenn deaktiviert, wird die Konsole nicht im Stand-By Modus schalten.

Über

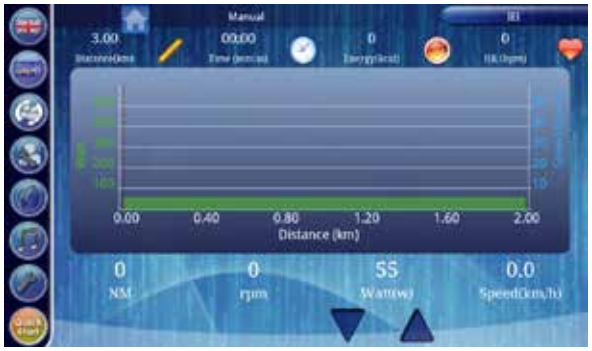
Wenn sie die “über” Taste drücken öffnet sich das Informations-Fenster.

Hier sehen Sie nur die aktuell installierte Software Information.
Drücke die Back Taste um zum Einstellungsmenu zurückzukehren

Schnellstart

Öffne Schnellstart durch drücken der “Quick start” Taste in der Hauptmenu Funktionsleiste.

Quick start startet ein Training ohne voreingestellte Werte, wie im Manuellen Modus.



Anpassung in Wiederstand-Stufen müssen Manual gemacht werden und es kann keine Zeit- oder Herzfrequenz Begrenzung eingestellt werden.

Wartung

Gurt und Lauffläche

Ihr Laufband hat ein sehr hocheffizientes reibungsarmes Band. Die Leistung wird erhöht, wenn die Lauffläche so sauber wie möglich ist. Verwenden ein weiches, feuchtes Tuch oder Papier, um die Ecken des Gurts und den Bereich zwischen Gurt und Rahmen zu reinigen. Reichen Sie dabei auch soweit wie möglich unter die Bandecken. Dies sollten Sie einmal in Monat tun, um die Lebensdauer der Lauffläche zu erhalten. Verwenden Sie nur Wasser - keine Reinigungs- oder Scheuermittel.

Ein milde Seifenlösung mit einem Nylonscheuerschwamm kann verwendet werden, um die Oberfläche des Stoffbands zu reinigen. Das Band sollte vor der Nutzung getrocknet sein.

Bitte beachten!

Das Laufband ist vorgewachst. Jede Schmierung schränkt die Leistung und Haltbarkeit des Laufbands ein.

Bandstaub

Bandstaub Dies kommt bei normalem Einlaufen oder bei der Bandstabilisierung vor. Wischen Sie ihn mit einem feuchten Tuch auf.

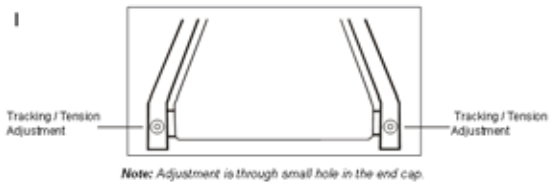
Allgemeine Reinigung

Dreck, Staub und Tierhaare können die Ventilation erstopfen und sich auf dem Band sammeln. Monatlich: Unter dem Laufband staubsaugen. Zweimal im Jahr sollte die schwarz Motorabdeckung entfernt und gesaugt werden.

VOR DER REINIGUNG STROMKABEL ABZIEHEN.

Gurteinstellungen

Die Einstellung wird an der hinteren Rolle vorgenommen. ie Einstellungsschrauben befinden sich am Ende der Schienen in den Endkappen, wie im Folgenden dargestellt ist.



Note: Adjustment is through small hole in the end cap.

Ziehen Sie die hinteren Rollenschrauben (im Uhrzeigersinn) soweit fest, dass ein Abrutschen von der vorderen Rolle verhindert wird. Drehen Sie beide Laufband- Zugspannungs-Einstellungsschrauben stufenweise um 1/4-Umdrehung und überprüfen Sie jeweils die Zugspannung, indem Sie bei geringer Geschwindigkeit auf dem Band laufen. Das Band sollte nicht verrutschen. Ziehen Sie die Schrauben soweit an, dass das Band nicht mehr verrutscht.

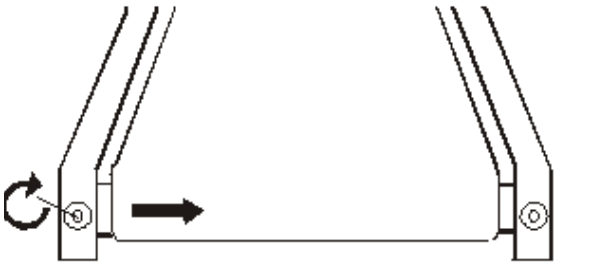
Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Band genügend gespannt ist, aber immer noch verrutscht, könnte die Ursache ein loses Moto rantriebsband unter der vorderen Abdeckung sein.

Nicht Überspannen
Eine Überspannung führt zu Schäden am Band und orzeitigem Verschleiß der Lager.

Laufrad-spureinstellung:
Die Leistung Ihres Laufbands hängt davon ab, dass es auf einer geraden Oberfläche läuft. Wenn der Rahmen nicht gerade ist, können die vorderen und hinteren Rollen nicht parallel laufen und das Band muss immer nachgestellt werden. Das Laufband wurde so entwickelt, dass das Band immer in der Mitte läuft. Bei einigen Bändern ist es normal, dass das Band zu einer Seite zieht, wenn keine Person darauf läuft. Nach ein paar Minuten der Nutzung sollte sich das Band von alleine zentriert haben. Wenn der Gurt bei der Nutzung zu einer Seite zieht, muss dies eingestellt werden.

Ausnahme:
In der Reha, bei der Benutzer ein Bein stärker belasten als das andere, kann es vorkommen, dass das Band zu einer Seite zieht. In diesen Fällen sollten Sie das Band nicht einstellen, es sei denn, das Band verläuft bei normaler Nutzung nicht mehr zentral.

Einstellung der laufbandspur:
Für die hintere Rolle wird ein 10 mm-Inbusschlüssel benötigt.
Spureinstellungen müssen von der linken Seite erfolgen. Stellen Sie die Bandgeschwindigkeit auf etwa 3 bis 5 km/h ein. Denken Sie daran, dass eine kleine Änderung große Folgen haben kann!



Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um das Band nach rechts zu ziehen. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, zieht das Band nach links. Drehen Sie die Schraube nur etwa 1/4 Umdrehung und warten Sie ein paar Minuten, bis sich das Band selbst nachführt. Machen Sie eine weitere 1/4-Umdrehung, bis sich das Band in der Mitte der Lauffläche stabilisiert.

Das Band muss möglicherweise regelmäßig nachgestellt werden, je nach Nutzungs- und Laufverhalten Verschiedene Benutzer wirken unterschiedlich auf das Band. Sie müssen das Band so einstellen, dass es in der Mitte der Fläche verläuft. Die Einstellungen werden im Laufe der Nutzung weniger aufwändig. Eine richtige Bandspurführung liegt in der Verantwortung des Besitzers.

Bitte beachten!

Schäden am laufband durch fehlerhafte spur-/ zugeinstellungen, sind nicht von der garantie abgedeckt.

Betriebsstörungen

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit. Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit .Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

Transport und ufbewahrung

Bewegen Sie das Pure Treadmill Laufband folgendermaßen: Schalten Sie den Strom am Stromschalter ab und trennen Sie das Netzkabel von der Stromquelle und demLaufband. Stellen Sie sich hinter das Gerät und greifen Sie am Aluminiumprofil am hinteren Ende des Geräts zu. Heben Sie das hintere Ende des Gerätes so an, dass es auf den Transporträdern zu Stehen kommt. Durch Schieben können Sie das Gerät auf den Transporträdern bewegen. Senken Sie die Laufunterlage vorsichtig zu Boden.

Bitte beachten!

Das Laufband nur mit äusserster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Laufband darf nicht auf den Transportrollen über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen. Nach dem Bewegen oder Transport muss das Laufband ggf. neu ausgerichtet werden.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen. Nach jedem Training den Netzstecker ziehen.

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi New Fitness das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu vorzunehmen.

Bitte beachten!

Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Gerätes müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi New Fitness vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGSSTUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!

Sommaire

Sommaire 55

Bienvenue 55

Consignes de sécurité importantes 56
Informations importantes concernant l'électricité 57
Disjoncteurs 57
Instructions de mise à la terre 57

Consignes d'utilisation mportantes 58

Entraînement pour améliorer la fréquence cardiaque 58

Description 60
Description (fig. A) 60
Contenu de l'emballage (fig. B & C) ... 60
Assemblage (fig. D) 60
Clé de sécurité (fig. E) 61
Lubrification (fig. F) 61
Alignement du tapis roulant (fig. G) 61
Codes d'erreur 62

Interface de l'utilisateur 63
Boutons de façade 63
Clé de sécurité : 63
Boutons du logiciel 63
Mise sous tension 64
Barre des principales fonctions 64
Barre d'information 64
Zone principale 64

Fonctions de l'écran 64
Support multilingue 64

Programmes 65
Definir un objectif d'entrainement 65
Controle de la vitesse et de l'inclinaision 66
Programme d'entraînement 67
Workout Trip 67
Propre formation 68
Tour Paysage 69
Heart Rate Control 69
Test de forme physique 70

Changer d'utilisateur 71
Créer un utilisateur 71

Modifier l'utilisateur 71
Effacer le journal 71
Modifier l'utilisateur 71
Suprimer l'utilisateur 72
Rebaptiser 72

Web browser 72

Media Player 72
Boutons de commande du lecteur multimédia 73

Settings 73
Wi-Fi 73
Date Heure 74
Luminosité 75
Volume 75
Gestion de l'alimentation 75
Concerne 75

Quick Start 76

Maintenance 76
Tapis et surface 76
Poussière de tapis 76
Nettoyage général 76
Reglages du tapis : 76

Defauts de fonctionement 78

Transport et rangement 78

Specifications 103

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise.
Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

Bienvenue

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition ; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à WWW.TUNTURI.COM pour plus d'informations.

Consignes de sécurité importantes

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

- Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant immédiatement après son utilisation et avant de le nettoyer.
- Un équipement ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de monter ou de retirer des pièces.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.
- N'utilisez cet équipement qu'à l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- N'utilisez jamais cet équipement si sa prise ou son cordon de secteur sont endommagés, s'il ne fonctionne pas parfaitement, s'il est tombé ou qu'il a été endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Retournez l'équipement au centre de service pour contrôle et réparation. Maintenir les fils électriques à distance des surfaces chauffées.
- N'utilisez jamais l'appareil lorsque ses aspirations d'air sont bloquées. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de peluches, de cheveux ou équivalent sur les aspirations d'air.
- Ne jamais laisser tomber ou insérer aucun objet dans les aspirations d'air.
- Ne pas utiliser en extérieur.
- Ne pas utiliser dans une endroit où l'on utilise des produits aérosol (spray), ni dans un endroit où l'on administre de l'oxygène.
- Pour débrancher, placer tous les contrôles en position fermée, puis retirer la prise de courant.
- Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électro-mécaniques et qui détient le permis exigé par la loi du pays concerné pour effectuer les travaux en question, peut réaliser d'éventuels changements sur les fi ches de l'appareil ou la prise secteur.
- Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.
- En cas de vertige, nausées, douleur dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés. Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 150 kg.
- Ne pas bloquer l'arrière du tapis de course. Prévoir un espace dégagé d'au moins 1 mètre entre l'arrière du tapis de course et tout objet fixe.
- Ne pas utiliser l'appareil en présence d'aérosols ou dans des pièces où l'on administre de l'oxygène. Les étincelles en provenance du moteur peuvent provoquer des incendies dans un environnement extrêmement gazeux.
- Ne jamais laisser tomber ou introduire des objets dans les ouvertures.
- Pour débrancher, mettez toutes les commandes sur la position OFF, enlevez l'attache de sécurité et retirez la fiche de la prise de courant.
- Utilisez les rampes fournies ; elles assurent votre sécurité.described

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!

Informations importantes concernant l'électricité

Attention!

NE JAMAIS utiliser une prise murale équipée d'un interrupteur différentiel (RCD - Residual Current Device – version U.S. = GFCI) avec ce tapis de course. Comme avec n'importe quel appareil équipé d'un moteur puissant, le dispositif RCD / GFCI se déclenche souvent. Eloignez de câble d'alimentation de toute pièce mobile du tapis de course, y compris du mécanisme d'inclinaison et des roulettes destinées au transport.

Attention!

NE JAMAIS enlever un capot avant d'avoir coupé le courant. Une variation de tension d'au moins dix pour cent (10 %) peut avoir une incidence sur les performances du tapis de course. De telles conditions ne sont pas couvertes par votre garantie. Si vous avez l'impression que la tension est trop basse, vous devez contacter votre compagnie d'électricité ou un électricien qualifié pour tester le circuit électrique.

Attention!

NE JAMAIS exposer ce tapis de course à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS destiné à un usage à l'extérieur, près d'une piscine ou d'un spa, ou dans n'importe quel autre environnement présentant un taux d'humidité élevé. La température maxi male est de 40 °C et le taux d'humidité maximal est de 95 %, sans condensation (pas de formation de gouttes d'eau sur les surfaces)

Disjoncteurs

Certains disjoncteurs utilisés dans des habitations ne sont pas conçus pour les appels de courant importants qui peuvent se produire lors de la mise en marche d'un tapis de course, voire pendant une utilisation normale. Si votre tapis de course déclenche le disjoncteur (même si la tension est correcte et si le tapis est le seul appareil branché sur le circuit), mais si le disjoncteur du t apis de course ne se déclenche pas, vous devez remplacer le disjoncteur par un type conçu pour des appels de courant importants. Il ne s'agit pas d'un défaut de garantie. C 'est une situation qui échappe à notre contrôle en tant que fabricant. Cette pièce est disponible dans la plupart des magasins de fournitures électriques.

Instructions de mise à la terre

Ce produit doit être mis à la terre. Si le système électrique du tapis de course présente une défaillance ou une panne, sa mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi le risque de décharge électrique. Ce produit est équipé d'un câble pourvu d'une fiche de terre. Cette fiche doit être branchée dans une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux normes et règlements locaux.

Attention!

Un branchement inadéquat du conducteur de terre peut entraîner des risques de décharge électrique. Veuillez consulter un électricien qualifié si vous avez des doutes sur la mise à la terre du produit selon les règles. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit lorsqu'elle n'entre pas dans la prise ; faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié..

Consignes d'utilisation mportantes

- NE JAMAIS utiliser ce tapis de course sans avoir entièrement lu et compris les conséquences des changements opérationnels pour lesquels vous envoyez une commande à l'ordinateur.
- Sachez que les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Sélectionnez la vitesse souhaitée sur l'écrande l'ordinateur et lâchez le bouton de réglage. Français 86 L'ordinateur exécutera progressivement votre commande.
- NE JAMAIS utiliser votre tapis de course pendant un orage. Les composants de votre tapis de course peuvent être endommagés par des surtensions.
- Soyez prudent lorsque vous exercez d'autres activités, telles que regarder la télévision, lire un livre etc.,pendant que vous marchez sur votre tapis. Ces distractions peuvent vous faire perdre votre équilibre ou vous éloignez du centre du tapis, ce qui peut entraîner de graves blessures.
- NE JAMAIS monter ou démonter un tapis de course en mouvement. Les tapis de course se mettent en marche à une vitesse très faible. Il est inutile d'enjamber le tapis pendant le démarrage. Après avoir appris à utiliser l'appareil, il suffit de se tenir debout sur le tapis pendant qu'il accélère lentement.
- Tenez toujours la rampe lorsque vous actionnez les boutons de commande (inclinaison, vitesse etc.).
- N'exercez pas une pression excessive sur les boutons de commande de la console. Ils ont été réglés avec précision, de façon à fonctionner correctement par une légère pression du doigt. Le fait d'appuyer plus fort ne changera rien à la rapidité de l'appareil. Si vous avez l'impression que les boutons ne fonctionnent pas correctement sous une pression normale, contactez votre revendeur.

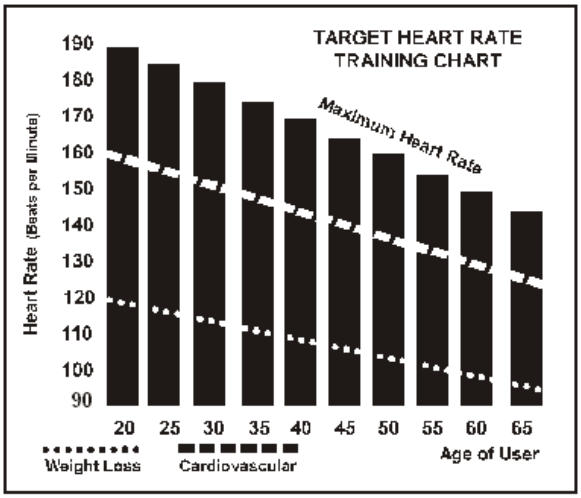
Entraînement pour améliorer la fréquence cardiaque

Un mot sur la fréquence cardiaque :
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été démenti par les effets bénéfiques de l'entraînement en douceur. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation de moniteurs de fréquence cardiaque. Grâce à l'utilisation appropriée d'un moniteur de fréquence cardiaque, de nombreuses personnes se sont rendues compte que l'intensité avec laquelle elles avaient l'habitude de s'entraîner était soit trop forte, soit trop faible. L'entraînement est beaucoup plus agréable si l'on maintient sa fréquence cardiaque dans l'intervalle préconisé. Pour déterminer l'intervalle bénéfique dans lequel vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Utilisez pour ce faire la formule suivante : 220 moins votre âge. Cela vous donnera la fréquence cardiaque maximale (FCM) pour quelqu'un de votre âge. Pour déterminer l'intervalle des fréquences cardiaques permettant d'atteindre des objectifs précis, il suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Pour améliorer votre fréq uence cardiaque par l'entraînement, le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale doit être compris entre 50 % et 90 %. 70 % de votre FCM est le pourcentage qui permet de brûler les graisses, alors que 80 % est le pourcentage qui renforce le système cardiovasculaire. Vous devez rester dans la zone 70 % - 80% pour obtenir les meilleurs résultats.

Pour une personne de 40 ans, la zone cible pour la fréquence cardiaque est calculée comme suit :

220 - 40 = 180 (fréquence cardiaque maximale)
180 x 0,7 = 126 battements par minute (70 % de la fréquence maximale)
180 x 0,8 = 144 battements par minute (80 % de la fréquence maximale)

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement se situerait entre 108 et 126 battements par minute.



Utilisation d'un émetteur de fréquence
Comment porter la ceinture thoracique émettrice sans fil ?

- Attachez l'émetteur à la ceinture élastique à l'aide des fixations.
- Serrez la ceinture le plus possible en faisant en sorte qu'elle reste confortable.
- Positionnez l'émetteur avec le logo centré au milieu de votre corps et tourné vers l'extérieur (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Attachez l'extrémité ronde de la ceinture élastique en l'insérant et attachez l'émetteur et la ceinture autour de votre poitrine à l'aide des fixations.
- Positionnez l'émetteur juste en dessous des muscles pectoraux.
- La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer les signaux électriques minuscules émis par les battements du coeur. Cependant, l'eau du robinet peut également être utilisée pour humidifier les électrodes (les 2 zones noires carrées sur la face arrière de la ceinture, situées de chaque côté de l'émetteur). Il est également recommandé de mettre la ceinture émettrice quelques minutes avant l'entraînement. Certains utilisateurs auront plus de mal à obtenir un signal fort et stable au début en raison de la chimie de leur corps. Un bon échauffement permet de résoudre ce problème. Comme nous l'avons indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la ceinture n'affecte pas les performances.
- ous devez observer une certaine distance entre l'émetteur et le récepteur lors de votre entraînement, afin d'obtenir un signal fort et stable. Cette distance peut varier quelque peu, mais en général, vous devez rester assez proche de la console pour obtenir des résultats précis et fiables. En portant l'émetteur directement sur la peau nue, vous assurez son bon fonctionnement. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus une chemise. Pour ce faire, humidifiez les zones de la chemise qui sont en contact avec les électrodes.

Attention!
L'émetteur est automatiquement activé quand il détecte une activité du coeur de l'utilisateur. En outre, il est automatiquement désactive quand il ne détecte plus aucune activité. Bien que l'émetteur résiste à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Par conséquent, vous devez sécher complètement l'émetteur après usage afin de prolonger la durée de vie de la batterie (la durée de vie de la batterie de l'émetteur étant estimée à 2500 heures). Si votre ceinture thoracique est équipée d'une batterie remplaçable, elle doit être remplacée par une CR2032

Ne pas utiliser ce produit pour la fréquence cardiaque cible, à moins qu'une valeur constante et fiable soit affichée pour cette fréquence. Si l'écran affiche des valeurs aléatoires, irrégulières ou élevées, cela signifie qu'il y a un problème.

Voici quelques sources d'interférence pouvant causer des fréquences cardiaques irrégulières:

- Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers etc.
- Lampes fluorescentes.
- Certains systèmes d'alarme.
- Clôtures pour animaux domestiques.
- Chez certaines personnes, l'émetteur a du mal à capter des signaux en provenance de leur peau. Si vous rencontrez des problèmes, essayez de porter l'émetteur à l'envers. Normalement, l'émetteur sera orientée de telle sorte que le logo se trouve à l'endroit.
- L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit externe, le fait de tourner la machine de 90 degrés peut supprimer l'interférence.
- Si vous continuez à rencontrer des problèmes, vous devez contacter votre revendeur

Exercice

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre en durance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Débutez avec une vitesse de pédalage et une resistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

Description

Description (fig. A)

Votre tapis de course est un élément d'équipement de fitness stationnaire servant à simuler la marche ou la course sans exercer de pression excessive sur les jointures.

1 Tapis roulant
2 Guidon latéral
3 Pulsomètre
4 Bouton SPEED +/-
5 Bouton INCLINE +/- d'alimentation principale
6 Fente de clé de sécurité
7 Clé de sécurité
8 Clip de clé de sécurité
9 Molette
10 Pied de support
11 Roue de transport
12 Console
13 Interrupteur
14 Disjoncteur
15 Connexion de câble secteur

Fixations (fig. C)

16 Vis (M8*60L)
17 Vis (M8*15L)

Contenu de l'emballage (fig. B & C)

- L'emballage contient les pièces illustrées en fig. B.
- L'emballage contient les fixations illustrées en fig. C. Voir la section "Description".

NOTE

– Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Assemblage (fig. D)

AVERTISSEMENT

– Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
– Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

PRÉCAUTION

– Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
– Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.

– Prévoyez un dégagement d'au moins 200 cm derrière l'équipement, 100 cm devant et 100 cm de chaque côté.

▪ Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

Clé de sécurité (fig. E)

L'équipement comporte une clé de sécurité qui doit être correctement insérée dans la
console pour démarrer l'équipement. Si vous retirez la clé de sécurité de la console,
l'équipement s'arrête immédiatement.

1. Insérez la clé de sécurité dans la fente de la console.
2. Assurez-vous que le clip de la clé de sécurité est bien fixé à vos vêtements.

Assurez-vous que le clip n'est pas retiré de vos vêtements avant que la clé de sécurité ne soit retirée de la console.

Disjoncteur
L'équipement comporte un disjoncteur qui coupe le circuit d'alimentation si la charge électrique dépasse la capacité maximum. En ce cas, vous devez appuyer sur le disjoncteur.

AVERTISSEMENT
– Avant d'appuyer sur le disjoncteur, retirez la fiche secteur de l'équipement.

Si l'équipement s'arrête, procédez comme suit pour le redémarrer :

1. Retirez la fiche secteur de l'équipement.
2. Appuyez sur le disjoncteur pour redémarrer l'équipement.
3. Insérez la fiche secteur dans l'équipement.

Réglage des pieds de support
L'équipement comporte 4 pieds de support. Si l'équipement est instable, vous pouvez réglez les pieds de support.

1. Tournez les pieds de support, selon les besoins, pour placer l'équipement en position stable.
2. Serrez les écrous d'arrêt pour bloquer les pieds de support.

Lubrification (fig. F)

La lubrification du tapis roulant doit être contrôlée tous les 2 mois, sur base d'un usage moyen de 60 minutes par jour.

AVERTISSEMENT
– Avant la lubrification, retirez la fiche secteur de la prise murale.

PRÉCAUTION
– Lubrifiez le tapis roulant uniquement si c'est nécessaire. Une lubrification excessive peut faire patiner le tapis roulant du fait du manque de friction.

1. Tenez-vous fermement sur le tapis roulant.
2. Serrez le guidon avant et poussez le tapis roulant avec vos pieds afin de lui imprimer un mouvement avant-arrière. Le tapis roulant doit rouler régulièrement et silencieusement.
3. Si le tapis roulant ne roule pas régulièrement et silencieusement ou s'il ne roule pas du tout, touchez la partie inférieure du tapis roulant avec vos doigts pour vérifier la lubrification :
   – Si vous sentez le lubrifiant ou si vos doigts sont brillants, le tapis est suffisamment lubrifié.
   – Si vous ne sentez pas le lubrifiant ou si vos doigts sont poussiéreux ou rugueux, appliquez du lubrifiant au silicone (15 à 20 ml) avec une grande cuillère au milieu du plateau roulant sous le tapis roulant et laissez l'équipement fonctionner à 5 km/h durant au moins 5 minutes.
   – Après la lubrification, ne repliez pas l'équipement sans effectuer une session de 20 minutes à une vitesse d'au moins 5 km/h. Le lubrifiant se répartit uniformément ainsi sur tout le tapis roulant.

Alignement du tapis roulant (fig. G)

Le tapis roulant doit rouler au centre des rouleaux. Si le tapis roulant dévie d'un côté,
il doit être aligné avec les boulons de réglage à l'arrière de l'équipement.

PRÉCAUTION
– Assurez-vous que le tapis roulant est correctement aligné pour éviter d'endommager ses bords.

1. Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur marche (ON).
2. Réglez la vitesse sur 5 km/h.
3. Si le tapis roulant est centré sur les rouleaux, il est correctement aligné.
4. Si le tapis roulant dévie vers la gauche, donnez 1/4 de tour dans le sens horaire au boulon de réglage de gauche et 1/4 de tour dans le sens inverse au boulon de réglage de droite.
5. Si le tapis roulant dévie vers la droite, donnez 1/4 de tour dans le sens horaire au boulon de réglage de droite et 1/4 de tour dans le sens inverse au boulon de réglage de gauche.
6. Répétez les 2 étapes précédentes pour centrer correctement le tapis roulant. Réglage de la tension du tapis roulant

Réglez la tension du tapis roulant dès qu'il commence à patiner sur les rouleaux.
Réglez la tension du tapis roulant avec les boulons de réglage à l'arrière de l'équipement.

PRÉCAUTION
– Assurez-vous que le tapis roulant est correctement aligné pour éviter d'endommager ses bords.

1. Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur marche (ON).
2. Réglez la vitesse sur 5 km/h.
3. Donnez le même nombre de 1/4 de tour aux deux boulons de réglage.
4. Ralentissez le tapis roulant en tenant le guidon latéral et en freinant en marchant.
5. Si le tapis roulant patine, donnez 1/4 de tour dans le sens horaire aux deux boulons de réglage et répétez le test.
6. Si le tapis roulant patine toujours après plusieurs tests, contactez le revendeur.

Défauts et dysfonctionnements
Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défaillante.
1. Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
2. Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Codes d'erreur

Si l'affichage indique un code d'erreur ("E" + un nombre), redémarrez l'équipement et vérifiez si le code d'erreur s'affiche toujours. Si le code d'erreur persiste, contactez immédiatement le revendeur.

Interface de l'utilisateur

Boutons de façade

Efficacité énergétique :
En appuyant sur le bouton d'efficacité énergétique, la console s'active et quitte le mode veille. (Voir Configuration/ Gestion de la puissance pour de plus amples informations)

Connecteurs :
L'écran est équipé de 2 prises jack de 3,5 mm.
La prise jack située à droite, à côté du port USB, est une sortie Line out.
La prise jack située à gauche est une entrée Line in.

L'écran est équipé de 3 prises USB permettant de brancher un dispositif de stockage de données. Les prises USB ne peuvent lire que le format FAT32.

Remarque :
L'environnement FAT32 est limité aux fichiers de 4GB

Clé de sécurité :

Une clé de sécurité est fournie avec cette unité. Il s'agit d'une clé magnétique simple qui doit être utilisée à tout moment. Elle veille à votre sécurité au cas où vous glisseriez ou vous éloigneriez trop du tapis de course.

Si la clé de sécurité est extraite, le tapis de course s'arrête immédiatement.

Comment l'utiliser

- Positionnez l'aimant en place sur la tête de commande de la console. C'est la condition nécessaire pour que votre tapis de course commence à fonctionner.
- Accrochez l'attache en plastique à vos vêtements en veillant à ce que la clé soit bien fixée. Remarque : L'aimant est suffisamment fort pour minimiser les arrêts accidentels inattendus. L'attache doit être bien fixée pour garantir qu'elle ne se détachera pas. Habituez-vous à cette fonction et connaissez-en les limites. Le tapis s'arrêtera, en fonction de la vitesse, en une ou deux étapes, dès que l'aimant sera retiré de la console. Lors d'une utilisation normale de la machine, utilisez le bouton Stop/ Pause rouge.

Boutons du logiciel

Remarque :
Seuls les boutons en couleur peuvent être utilisés pour cette fonction. Lorsqu'ils sont grisés, cela signifie que l'option du bouton n'est pas disponible.

Back / Arrière
Retourne à la fenêtre précédente sans enregistrer les modifications

OK / Dáccord
Confirme la modification/le changement et passe à l'écran suivant.

Cancel / Annuler
Efface les données modifiées sans enregistrer les changements.

Scroll / naviguer
Utilisez les flèches vers le haut/bas pour voir d'autres éléments sélectionnables pouvant être affichés dans la fenêtre principale.

Data change/ changement
Augmente ou diminue la valeur concernée.

Clavier du logiciel
Affiche le clavier du logiciel, lorsque cette fonction est disponible.

Mise sous tension

Lorsque la machine est mise sous tension, l'écran affiche une fenêtre économiseur d'écran informant l'utilisateur que le logiciel de l'écran prépare l'application.

Une fois que l'écran aura démarré, vous verrez la fenêtre suivante

L'écran peut être divisé en 3 sections.

Barre des principales fonctions

(Gauche)
La barre des principales fonctions contient les boutons des principales fonctions pour accéder aux options des différents modes. La barre des principales fonctions est visible en mode exercice et les boutons sont accessibles à tout moment.

Barre d'information

(en haut)
La barre d'information contient :
En haut à droite le profil de l'utilisateur sélectionné à tout moment.
En haut à gauche les informations sur le mode du programme.
La barre d'information n'est pas une zone tactile.

Zone principale

(au centre)
La zone principale est différente selon les divers modes de programme.

En mode actif, elle affiche l'évolution de votre programme alors qu'en mode programmation, elle affiche les boutons et outils de sélection pour définir les données requises pour votre séance d'entraînement.
C'est aussi votre fenêtre principale en mode navigateur Internet et lecture multimédia.

Fonctions de l'écran

Support multilingue

Le manuel de l'utilisateur peut être présenté dans plusieurs langues. En choisissant une langue, la plupart du contenu de l'interface de l'utilisateur s'affichera dans la langue sélectionnée.
Remarque : Le texte lié au mode

ingénieur n'est disponible qu'en anglais.

L'utilisateur peut choisir l'une des langues suivantes

Sélectionnez votre langue en appuyant sur le drapeau correspondant. Le texte changera automatiquement dans la langue sélectionnée.

Vous pouvez sélectionner une autre fonction de l'écran en choisissant un bouton dans la barre des principales fonctions.

Programmes

Sélectionnez Programmes en appuyant sur le bouton de sélection d'entraînement

Definir un objectif d'entrainement

En fonction du type d'entraînement que vous avez choisi, vous pouvez vous fixer différents objectifs.

Fixer un objectif de distance

Si le programme que vous avez sélectionné vous permet de fixer un objectif de distance pour l'entraînement, vous verrez la fenêtre ci-dessous après avoir sélectionné votre programme d'entraînement

Pour définir une distance, vous devrez sélectionner le bouton «Ensemble distance de formation» pour passer à l'étape suivante de programmation

Utilisez les flèches pour augmenter ou réduire votre objectif. Les limites de l'objectif sont également affichées dans la fenêtre. (cette image montre les limites lorsque le système métrique est sélectionné) Appuyez sur le bouton «Dáccord» pour confirmer. Vous passerez alors au programme d'entraînement que vous avez sélectionné.

Fixer un objectif de durée

Si le programme que vous avez sélectionné vous permet de fixer un objectif de durée pour l'entraînement, vous verrez la fenêtre ci-dessous après avoir sélectionné votre programme d'entraînement.

Pour définir une durée, vous devrez sélectionner le bouton «Ensemble le temps de formation» pour passer à l'étape suivante de programmation.

Utilisez les flèches pour augmenter ou réduire votre objectif. Les limites de l'objectif sont également affichées dans la fenêtre. Appuyez sur «Dáccord» pour confirmer. Vous passerez alors au programme d'entraînement que vous avez sélectionné.

Fixer un objectif de rythme cardiaque

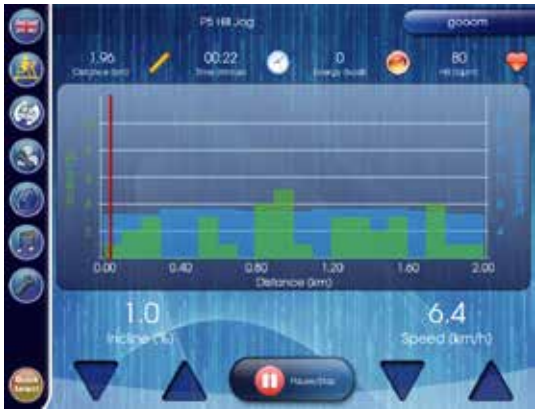
Si le programme que vous avez sélectionné vous permet de fixer une limite de rythme cardiaque pour contrôler l'intensité de l'entraînement, vous verrez la fenêtre ci-dessous après avoir sélectionné votre programme d'entraînement à contrôle de fréquence cardiaque.
(Remarque : il sera peut-être nécessaire de fixer également un objectif de distance et de durée pour définir une limite de durée/distance).

Utilisez les flèches pour augmenter ou réduire votre objectif. Les limites de l'objectif sont également affichées dans la fenêtre. Appuyez sur «Dáccord» pour confirmer. Vous passerez alors au programme d'entraînement que vous avez sélectionné

Controle de la vitesse et de l'inclinaision

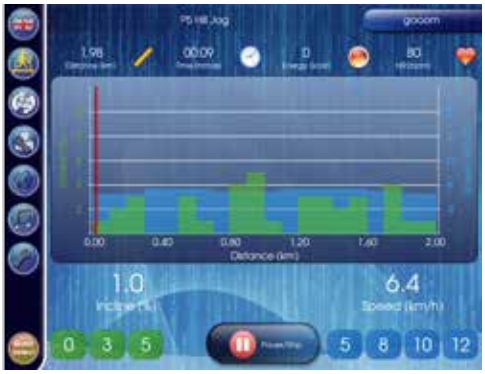
Réglages standards

Utilisez les flèches en bas à gauche à tout moment pour régler l'inclinaison ou les flèches à droite pour régler la vitesse.



Boutons de sélection rapide

En appuyant sur le bouton Quick Select situé en bas vous pouvez changer les flèches de réglage manuel par les boutons de vitesse ci-dessous



Touches de raccourci de vitesse :
Les touches de raccourci de vitesse sont : 5, 8, 10,12. Par exemple, la vitesse passe de n'importe quelle vitesse à 10 si l'utilisateur appuie sur la touche de raccourci de vitesse 10.

Touches de raccourci d'inclinaison :
Les touches de raccourci d'inclinaison sont : 0, 3, 5%. Par exemple, le niveau d'inclinaison change de n'importe quel niveau à 3% si l'utilisateur appuie sur la touche de raccourci d'inclinaison 3.

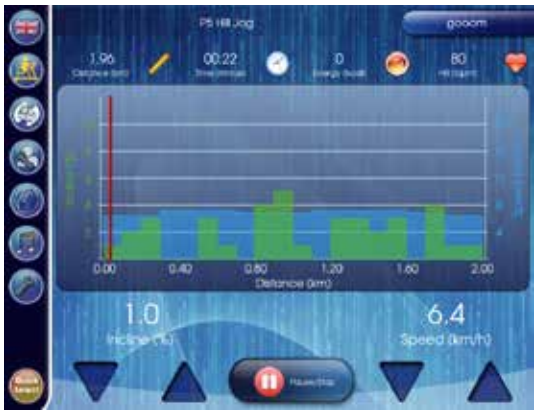
En appuyant sur le bouton Quick Select de nouveau, les flèches de réglage standards s'afficheront de nouveau pour la vitesse et l'inclinaison

Programme d'entraînement

Les programmes "Programme d'entraînement" contiennent un schéma d'inclinaison et de vitesse prédéfini. L'utilisateur peut sélectionner la distance ou une durée comme objectif d'entraînement. Il existe 5 programmes prédéfinis : P1 (manual), P4 (Hill Walk), P5 (Hill Jog), P6 (Hill Run), P7 (Rolling Hils)

Sélectionnez votre programme et la fenêtre de sélection d'objectif s'affiche. Définissez votre objectif d'entraînement pour commencer le programme sélectionné.

Lorsqu'une limite a été fixée pour la distance, vous la verrez en-dessous le profil du programme.



Sur le graphique, on trouve :
- Côté gauche de l'ordonnée : % d'inclinaison
- Côté droit ordonnée : Mesure de la vitesse
- Abscisse : Distance lorsque l'utilisateur a choisi le mode distance. Durée lorsque l'utilisateur a choisi le mode durée.
  La taille de la fenêtre est de 2 Km pour la distance et de 10 min pour la durée.

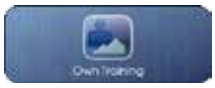
Workout Trip

Les programmes "Workout Trip" contiennent des données géométriques réelles comme la position, l'altitude et le dénivelé. Par conséquent, ces programmes ne contiennent qu'un dénivelé prédéfini. Par défaut, la vitesse est de 0,8 km/h. Cependant, l'utilisateur peut régler la NM lorsqu'il court. Il existe 3 programmes prédéfinis :
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes

Sélectionnez votre programme et la fenêtre de sélection d'objectif s'affiche. Définissez votre objectif d'entraînement pour commencer le programme sélectionné.

Vous verrez le profil de programme suivant.

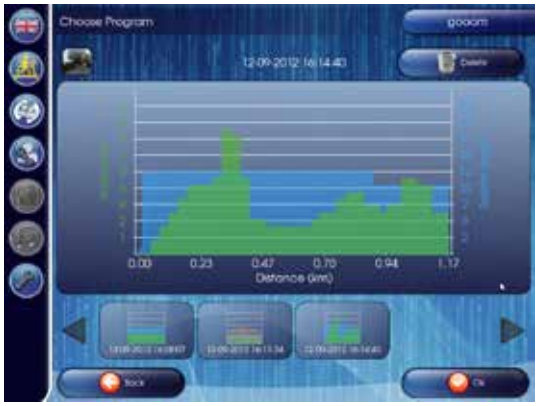
Sur le graphique, on trouve :
- Côté gauche de l'ordonnée : % d'inclinaison
- Côté droit ordonnée : Mesure de la vitesse
- Abscisse : Distance lorsque l'utilisateur a choisi le mode distance. Durée lorsque l'utilisateur a choisi le mode durée.
  La taille de la fenêtre est de 2 Km pour la distance et de 10 min pour la durée.



Propre formation

L'utilisateur peut enregistrer son "Propre formation" en procédant comme suit :
- L'entraînement doit être une séance de type Programme d'entraînement, Workout Trip, Tour Paysage ou Heart Rate Control.
- L'entraînement doit être de plus de 0,1 Km et 5 min.

Sélectionnez un entraînement enregistré, le cas échéant, au moyen des flèches (droite/gauche).



Une fois votre programme sélectionné, choisissez le mode Reprise ou le mode Course.

Si vous avez sélectionné Reprise : Avant l'entraînement, définissez un objectif de distance ou de durée. Par défaut, la distance et la durée sont la valeur max en fonction de chaque entraînement personnel.

Si vous avez sélectionné Course : L'entraînement utilise toujours la distance ou la durée de l'entraînement précédent comme objectif. Après l'entraînement, le résultat s'affichera sur une zone du graphique.

La présentation de l'écran d'entraînement dépend du type de mode d'entraînement.

Tour Paysage

“Tour Paysage” utilise les mêmes profils d’entraînement que “Workout Trip”, sauf qu’il est accompagné de la vidéo. La vidéo a été enregistrée dans le site sélectionné. La vitesse de reproduction de la vidéo s’adaptera automatiquement à la vitesse du tapis : Le programme contient des données géométriques réelles comme la position, l’altitude et le dénivelé. Par conséquent, ces programmes ne contiennent qu’un dénivelé prédéfini. Par défaut, la vitesse est de 0,8 km/h. Cependant, l’utilisateur peut régler la NM lorsqu’il court.
Il existe 3 programmes prédéfinis :
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes

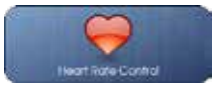
Sélectionnez votre programme et la fenêtre de sélection d’objectif s’affiche. Définissez votre objectif d’entraînement pour commencer le programme sélectionné.

Vous verrez le profil de programme suivant

Sélectionnez votre programme et la fenêtre de sélection d’objectif s’affiche. Définissez votre objectif d’entraînement pour commencer le programme sélectionné.

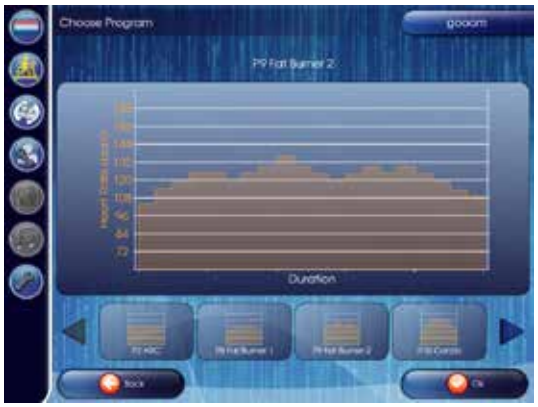
Vous verrez le profil de programme suivant

Utilisez les flèches de contrôle de la vitesse/inclinaison à tout moment pour modifier l’intensité de votre entraînement.



Heart Rate Control

Les programmes « Heart Rate Control » sont développés afin de contrôler la fréquence cardiaque de l’utilisateur par des ajustements de résistance. Il faut donc mettre sa ceinture cardiaque durant l’exercice. Il y a 5 programmes préréglés.
A: HRC
B: P08 Fat Burner 1
C: P09 Fat Burner 2
D: P10 Cardio
E: P11 Fit



Sélectionnez votre programme et votre mode d’entraînement.

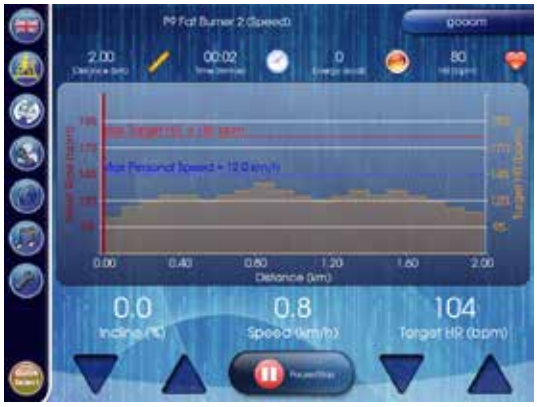
En mode vitesse, vous pouvez régler manuellement l’inclinaison et changer votre rythme cardiaque cible. La vitesse est contrôlée par le programme

En mode inclinaison, vous pouvez régler manuellement la vitesse et changer votre rythme cardiaque cible. L'inclinaison est contrôlée par le programme.

En mode combiné vous pouvez changer votre rythme cardiaque cible uniquement. L'inclinaison et la vitesse sont contrôlées par le programme.

Après avoir confirmé, la fenêtre de sélection d'objectif s'affiche. Définissez votre objectif d'entraînement pour commencer le programme sélectionné.

Vous verrez le profil de programme suivant.



Sur le graphique, on trouve :

- Côté gauche de l'ordonnée : Rythme cardiaque (BPM)
- Côté droit de l'abscisse : Rythme cardiaque cible
- Abscisse : Distance lorsque l'utilisateur a choisi le mode distance. Durée lorsque l'utilisateur a choisi le mode durée.
  La taille de la fenêtre est de 2 Km pour la distance et de 10 min pour la durée.

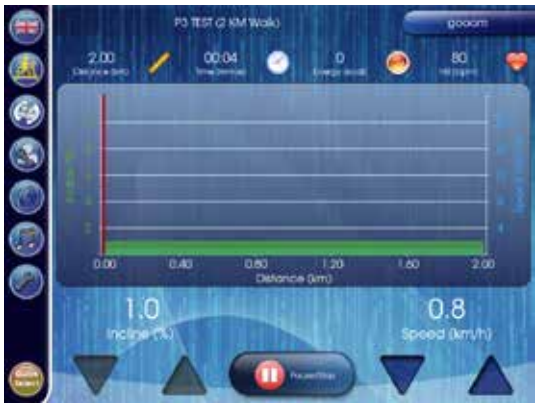
Vous pouvez utiliser les flèches dans le coin inférieur gauche à tout moment afin de changer l'objectif de fréquence cardiaque.

Test de forme physique

Le test de forme physique mesure l'état de forme de l'utilisateur et affiche le résultat à l'issue du test. Il existe deux modes de test

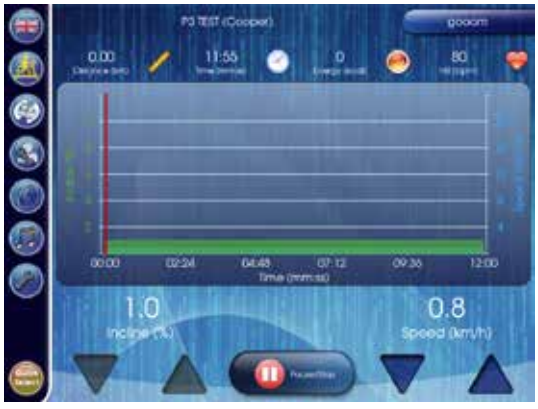
Test de marche de 2 Km

Il est adapté aux personnes ayant un état de forme normal.
La distance est de 2 Km et l'inclinaison de 1%. Il est nécessaire de porter un transmetteur de RC pendant le test. L'utilisateur doit marcher/courir le plus rapidement possible. S'il s'arrête ou fait une pause il échouera au test. C'est l'utilisateur qui contrôle la vitesse.



Test de Cooper

Destiné aux utilisateurs plus sportifs.
La durée est de 12 min et l'inclinaison de 1%. L'utilisateur doit parcourir en marchant/courant la plus grande distance possible. C'est l'utilisateur qui contrôle la vitesse.



Changer d’utilisateur

Ouvrez le menu de modification de l’utilisateur en appuyant sur le bouton “Changer d’utilisateur” dans la barre des principales fonctions.

La procédure est la même pour modifier un utilisateur ou pour créer un utilisateur. Sélectionnez l’utilisateur que vous souhaitez modifier ou appuyez sur le bouton “Créer un utilisateur” et modifiez/ créer comme suit

Créer un utilisateur

Pour créer un nouvel utilisateur, appuyez sur le bouton “Créer un utilisateur”. La fenêtre ci-dessous s’affichera.

Dans cette fenêtre vous pouvez utiliser le clavier numérique pour écrire votre nom et sélectionner un avatar pour utiliser comme icône personnelle. Appuyez sur “Dáccord” dans le clavier numérique une fois que vous avez saisi votre nom et choisi un avatar.

Votre utilisateur est créé avec les paramètres standards. Configurez le profil de l’utilisateur en appuyant sur “Changer d’utilisateur” dans la section “Modifier l’utilisateur”

Modifier l’utilisateur

Ouvrez le menu de modification de l’utilisateur en appuyant sur le bouton “Modifier l’utilisateur” dans la barre des principales fonctions.

Ce menu affiche dans la section supérieure le journal d’entraînement total de l’utilisateur.
Dans la section inférieure, on trouve le journal d’entraînement de la dernière séance.

Effacer le journal

Appuyez sur le bouton “Effacer le journal” pour effacer le journal total aussi bien que le journal de la dernière séance.
Remarque : L’écran ne vous demandera pas de confirmer

Modifier l’utilisateur

“Edit User” button can be pressed to change user preferences/ settings.

Détails de l'utilisateur :Gender
- Sexe
- Âge
- Hauteur
- Poids
- FC Max. (la valeur sera calculée automatiquement après avoir sélectionné le sexe et l'âge). Vous pouvez également la modifier si vous le souhaitez.

Détails des unités :
- Unité de masse (KG/LBS)
- Longueur unité (Métrique/Impérial)
- Unité d'énergie (Calories/Joules)

Lorsque vous avez renseigné tous les champs correctement, appuyez sur "Dáccord" pour confirmer

Suprimer l'utilisateur

Après avoir appuyé sur le bouton, l'interface de l'utilisateur vous demandera de confirmer que vous souhaitez vraiment supprimer l'utilisateur et toutes ses données.

Rebaptiser

Après avoir appuyé sur le bouton, vous pouvez modifier le nom de l'utilisateur et sauvegarder les données enregistrées sous le nouveau nom.
Voir la section "Créer un utilisateur" pour plus d'informations.

Web browser

Ouvrir "web browser" en appuyant sur le bouton «Internet» dans le principal barre de fonctions.

Lorsque vous appuyez sur la barre d'URL, vous verrez automatiquement un clavier logiciel s'affiche.

Remarque:
peut-être pas tous les sites Web s'affichent correctement.

Remarque:
Naviguer sur Internet nécessite une connexion Wifi. (lire le chapitre.settings) "Settings")

Remarque :
Le nombre limite de pages pouvant être ouvertes simultanément est de 8.

Media Player

Ouvrez le menu "Media Player" en appuyant sur le bouton "Media" dans la barre des principales fonctions.

Boutons de commande du lecteur multimédia

Navigation
Appuyez sur le bouton Navigation pour rechercher les fichiers que vous souhaitez reproduire.

Remarque :
Il est recommandé d'enregistrer les fichiers sur une clé USB et de la brancher dans l'un des ports disponibles. La clé USB doit être au format FAT32.

Remarque :
Tous les fichiers ne pourront peut-être pas être lus.

Contrôle de la lecture
Utilisez le bouton de contrôle de la lecture pour reproduire, mettre en pause, arrêter ou répéter les fichiers sélectionnés.
Appuyez sur le bouton « Home ».

Taille de la fenêtre
Appuyez sur ce bouton pour réduire ou augmenter votre fenêtre de lecture vidéo active.

Durée
Le curseur montre la position de la progression de la lecture. Vous pouvez faire glisser le curseur pour avancer rapidement ou revenir en arrière dans la lecture du fichier.

Volume
Utilisez le curseur pour contrôler le volume.

Si vous n'avez pas arrêté la musique, vous continuerez à l'entendre dans la plupart des modes de programme.
Remarque : Lorsque le programme ou la fonction d'affichage requiert de la musique ou une fonction vidéo, le lecteur multimédia s'arrêtera.

Settings

Ouvrez le menu Settings en appuyant sur le bouton "Settings" dans la barre des principales fonctions.

La fenêtre de configuration s'affichera.

Wi-Fi
Appuyez sur le bouton "Wi-Fi" pour ouvrir la fenêtre de configuration du Wi-Fi.

Réseaux Wi-Fi :
Affiche les différents réseaux disponibles.
On y voit l'authentification et la force du signal.

Appuyez une fois sur le réseau auquel vous souhaitez vous connecter pour ouvrir la fenêtre de connexion.

Appuyez sur la barre de mot de passe et le clavier du logiciel s'affichera automatiquement. Saisissez le mot de passe et appuyez sur le bouton connexion pour vous connecter.

Utilisez le bouton "Add Wi-Fi network" , toujours en bas de votre liste, pour ajouter un réseau lorsque SSID est masqué. Il vous faudra peut-être descendre jusqu'en bas de la liste si de nombreux réseaux sont affichés.

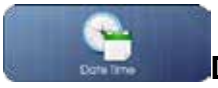
Appuyez sur la barre Réseau SSID et le clavier du logiciel s'affichera automatiquement.

- Saisissez le nom du réseau
- Sélectionnez le mode de sécurité
- Saisissez le mot de passe et appuyez sur le bouton de connexion pour vous connecter.

Remarque

Pour vous connecter à un réseau Wi-Fi, il est parfois nécessaire de configurer correctement la date et l'heure.

Si vous êtes connecté à un réseau, l'icône de connexion s'affichera.



Date Heure

Appuyez sur le bouton "Date Heure" pour ouvrir la fenêtre de configuration de la date et de l'heure

Dans cette fenêtre, vous pourrez configurer la date et l'heure. Vous pourrez également sélectionner votre fuseau horaire, si nécessaire.
Utilisez les flèches vers le haut ou vers le bas pour régler l'heure et la date.
Appuyez le bouton OK pour confirmer et retourner au menu de configuration.
Appuyez sur le bouton Back pour retourner au menu de configuration sans appliquer les changements.

Luminosité

Appuyez sur le bouton “Luminosité” pour ouvrir la fenêtre de configuration de la luminosité

Dans cette fenêtre, vous pourrez régler la luminosité de 0 (plus sombre) à 100 (plus lumineux).
Utilisez les flèches vers le haut ou vers le bas pour régler la luminosité. Appuyez le bouton OK pour confirmer et retourner au menu de configuration.
Appuyez sur le bouton Back pour retourner au menu de configuration sans appliquer les changements.

Volume

Appuyez sur le bouton “Volume” pour ouvrir la fenêtre de configuration du volume.

Dans cette fenêtre, vous pourrez régler le volume pour Internet et pour le lecteur multimédia, de 0 à 100 (max.).
Utilisez les flèches vers le haut ou vers le bas pour régler le volume.
Appuyez le bouton OK pour confirmer et retourner au menu de configuration.
Appuyez sur le bouton Back pour retourner au menu de configuration sans appliquer les changements.

Gestion de l’alimentation

Appuyez sur “Gestion de l’alimentation “ pour ouvrir la fenêtre du logiciel de gestion de la puissance

Par défaut, l’écran passera en mode veille au bout de 10 minutes d’inactivité. En mode Gestion de la puissance, vous pouvez modifier cette durée de plus ou moins 5 minutes. De 5 à 60 minutes.
Utilisez les flèches vers le haut ou vers le bas pour procéder au réglage.
Appuyez le bouton OK pour confirmer et retourner au menu de configuration.
Appuyez sur le bouton Back pour retourner au menu de configuration sans appliquer les changements.

Remarque :
Vous trouverez également une case à cocher pour activer/désactiver le mode veille. Lorsque le mode veille est désactivé, l’écran ne s’éteindra pas en mode veille

Concerne

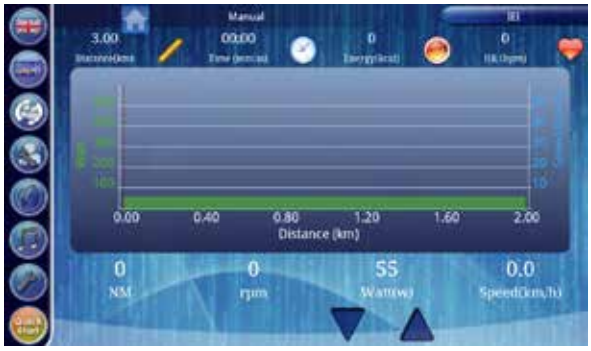
Appuyez sur le bouton “Concerne” pour ouvrir la fenêtre d’informations.

Vous y trouverez des informations sur le logiciel actuellement installé.
Appuyez sur le bouton Arrière pour retourner au menu de configuration.

Quick Start

Ouvrez Quick Start en appuyant sur le bouton “Quick start” dans la barre des principales fonctions.

Quick start lancera un entraînement sans aucun paramètre prédéfini, comme en mode Manuel.



C’est l’utilisateur qui doit régler les niveaux de tension manuellement et aucune limite de temps ou de rythme cardiaque n’est programmée.

Maintenance

Tapis et surface

Votre tapis de course utilise une couche très efficace à faible friction. Les performances seront meilleures si la surface est régulièrement nettoyée. Utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette en papier pour essuyer le bord du tapis et la zone entre le bord du tapis et le châssis. Allez aussi loin que possible sous le bord du tapis. Ce nettoyage doit être fait une fois par mois afin de prolonger la durée de vie du tapis et de la surface. Utilisez uniquement de l’eau - jamais de produits de nettoyage ou d’abrasifs. Nettoyez le dessus du tapis texturé avec une eau savonneuse douce et une brosse en nylon. Laissezsécher le tapis avant de l’utiliser.

Attention!

Le tapis est enduit de cire. Toute lubrification nuira aux performances et à la durabilité du tapis de course..

Poussière de tapis

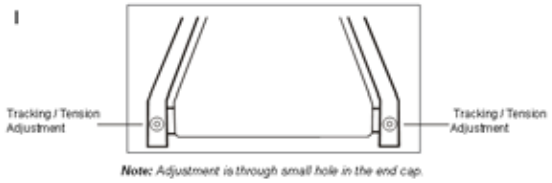
Le tapis dégage de la poussière lors d’un rodage normal jusqu’à ce que le tapis se stabilise. Essuyez la poussière à l’aide d’un chiffon humide pour éviter qu’elle s’accumule.

Nettoyage général

Les saletés, la poussière et les poils d’animaux peuvent bloquer les entrées d’air et s’accumuler sur le tapis. Tous les mois : passez l’aspirateur sous le tapis de course pour éviter l’accumulation. Retirez le capot noir du moteur deux fois par an et aspirez les saletés qui peuvent s’y accumuler. DEBRANCHEZ L’APPAREIL AVANT LE NETTOYAGE.

Reglages du tapis :

Réglage de la tension du tapis - Ce réglage doit être effectué sur le rouleau arrière. Les boulons de réglage sont situés sur l’extrémité des rails dans les chapeaux, comme le schéma ci-dessous le montre.



Serrez les boulons du rouleau arrière (dans le sens des aiguilles d'une montre) juste assez pour empêcher que le tapis patine sur le rouleau avant. Tournez les deux boulons de réglage de la tension du tapis par incréments d'un quart de tour et contrôlez la tension en marchant lentement sur le tapis et en vous assurant que celui-ci ne patine pas. Continuez à serrer les boulons jusqu'à ce que le tapis cesse de patiner.

Si vous avez l'impression que le tapis est assez serré mais patine encore, le problème provient peut-être d'une courroie de transmission lâche sous le capot avant.

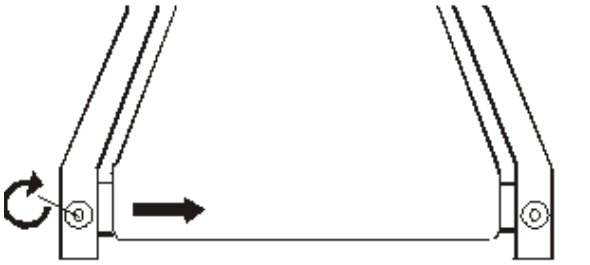
Ne serrez pas trop
Un serrage excessif peut endommager le tapis et entraîner une défaillance prématurée des roulements.

Centrage du tapis :
Le niveau de performance de votre tapis de course dépend de la planéité de la surface sur laquelle il fonctionne. Lorsque le châssis n'est pas horizontal, le rouleau avant et le rouleau arrière ne peuvent pas rester parallèles et le tapis devra être centré sans cesse.

Cet appareil est conçu de façon à ce que le tapis reste raisonnablement centré lorsqu'il est en service. Il est normal que certains tapis ont tendance à dériver lorsque personne ne se trouve dessus. Après quelques minutes, le tapis devrait se centrer automatiquement. Si le tapis continue à dériver, il faudra le centrer.

Exception :
Lors d'une rééducation, pendant laquelle l'utilisateur marche sur une jambe plus forte que l'autre, il se peut que le tapis dérive. Dans de tels cas, vous ne devez pas centrer le tapis, à moins que le tapis ne se centre pas automatiquement dans des conditions d'utilisation normales.

Pour centrer le tapis :
Une clé hexagonale coudée de 10 mm est fournie pourrégler le rouleau arrière. Le réglage doit être effectué uniquement du côté gauche. Réglez la vitesse du tapis sur environ 3 à 5 km/h. Rappelez-vous : un petit ajustement peut faire une différence considérable !



Tournez le boulon dans le sens des aiguilles d'une montre pour déplacer le tapis vers la droite et dans le sens inverse pour le déplacer vers la gauche. Tournez le boulon seulement un quart de tour à la fois et attendez quelques minutes jusqu'à ce que le tapis se déplace. Continuez à faire des quarts de tour jusqu'à ce que le tapis se stabilise au centre.

Il se peut que vous deviez centrer le tapis de temps en temps en fonction de l'utilisation et de votre façon de marcher/ de courir. Pour certains utilisateurs, le centrage se fera d'une façon différente. Attendez-vous à procéder aux ajustements nécessaires au centrage du tapis. Au fur et à mesure que le tapis est utilisé, ces ajustements vous causeront moins de soucis. Il est de la responsabilité de tout propriétaire de bien centrer son tapis de course.

Attention!

Les dommages causes au tapis resultant d'un mauvais centrage / reglage de la tension ne sont pas couverts par la garantie.

Defauts de fonctionement

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

Transport et rangement

Ne jamais laisser la piste en position de rangement uniquement reposant sur les ressorts à gaz!
Déplacer le tapis de course Pure treadmillde la manière suivante : placez-vous derrière l'équipement et attrapez le profil en aluminium situé à l'arrière de l'équipement. Soulevez la partie arrière de l'équipement de telle manière qu'il repose sur les roulettes de transport. Déplacez l'équipement en le poussant sur les roulettes de transport. Abaissez prudemment la piste.

Attention!

Pour garantir un bon fonctionnement à votre appareil, rangez-le dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. N'oubliez pas de débrancher votre appareil après chaque utilisation.

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis

Attention!

La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifi cations non expressément approuvés par Tunturi New Fitness rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE PARTENAIRE D'ENTRAÎ NEMENT TUNTURI!

Inhoud

Welkom 79
Belangrijke 80
Informatie 80
Belangrijke elektrische informatie 81
Stroomonderbrekers: 81
Aardingsinstructies 81
Hartslagtraing 82
Een opmerking over hartslag: 82
Een hartslagzender gebruiken 83
Fitness Training Met Tunturi 84
Beschrijvingen figuren 84
Beschrijving (fig. A) 84
Bevestigingsmiddelen (fig. C) 84
Inhoud van de verpakking (fig. B&C) .. 84
Assemblage (fig. D) 84
Hoofdschakelaar 85
Veiligheidssleutel (fig. E) 85
Circuitonderbreker 85
Smering (fig. F) 85
Uitlijnen van de loopmat (fig. G) 86
Monitor 87
Hardwareknoppen 87
Veiligheidssleutel 87
Softwareknoppen 87
Inschakelen 88
Functiebalk 88
De informatiebalk 88
De hoofdweergave 88
Display Functies 88
Meerdere talen 88
Programma's 89
Training doel instellen 89
De snelheid en helling instellen 90
Workout Programma 90
Workout Trip 91
Eigen Training 91
Scenery Tour 92
Hartslag Control 93
Fitnesstest 93
Verander gebruiker 94
Gebruiker aanmaken 94
Wijzig gebruiker 95
Verwijder log file 95
Wijzig gebruiker 95
Verwijder gebruiker 95
Hernoem 95
Web browser 96
Media speler 96
Bedieningsknoppen voor mediaspeler 96
Instellingen 97
Wi-Fi 97
Datum - tijd 98
Helderheid 98
Volume 99
Power Management 99
Over 99
Quick Start 99
Onderhoud 100
Band en loopvlak 100
Stof op band 100
Gebruiksstoringen 101
Verplaatsen 102
Specifications 103

Deze Nederlandse handleiding is een vertaling van de Engelse tekst.
Aan deze vertaling kunnen geen rechten ontleend worden.
De originele Engelse tekst blijft leidend.

Welkom

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Tunturi trainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en efficiënte training kunt u vinden op Tunturi's website WWW.TUNTURI.COM

Belangrijke Informatie

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Tunturi looptrainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw looptrainer. Bewaar de gids op een handige plaats.U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

Lees alle instructies voordat u dit apparaat gebruikt

- De trainer mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het stroomverbruik bedraagt maximaal 15 A. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan. Spanningsfl uctuaties van meer dan 10 % kunnen storingen in de werking van de trainer veroorzaken of de elektronische componenten beschadigen. Indien de netspanning onvoldoende gereguleerd is of de trainer anderszins niet overeenkomstig deze gebruiksaanwijzing wordt aangesloten, vervalt de garantie.
- De Pure Treadmill mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.
- Beperk u tot het onderhoud en instellingen zoals in deze handleiding worden beschreven. Stop direct als zich andere problemen voordoen en vraag advies bij uw Tunturi specialist.
- Laat door een arts, voordat u met trainen begint, uw gezondheid controleren.
- Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of andere niet normale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleegeen arts.
- Bij het afstellen en het onderhouden van de trainer dient u deze gebruiksaanwijzing op te volgen. Bij montage- en onderhoudswerkzaamheden dient u eerst de hoofdschakelaar van de looptrainer, uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te nemen.
- De Pure Treadmill mag niet worden gebruikt door personen die zwaarder zijn dan 150 kg.
- Gebruik de looptrainer alleen binnenshuis. De ideale gebruikstemperatuur is tussen +10°C en +35°C. De luchtvochtigheid mag nooit hoger dan 90 % zijn.
- Houd de achterkant van de loopband vrij. Zorg voor een vrije ruimte van 1 meter tussen de achterkant van de loopband en een vast object.
- Gebruik de loopband niet in een omgeving waar aërosole spuitproducten worden gebruikt of zuurstof wordt toegediend. Vonken van de motor kunnen resulteren in ontsteking in een omgeving gevuld met gassen.
- Laat geen voorwerpen in een van de openingen vallen en steek geen voorwerpen in de openingen.
- Als u de loopband wilt uitschakelen, zet u alle bedieningen in de UIT-stand, verwijdert u het trekkoord en haalt u de stekker uit het stopcontact.
- Gebruik de meegeleverde handgrepen; deze zijn ontworpen voor uw veiligheid.

BELANGRIJK!
GEBRUIK UITSLUITEND EEN VERLENGSNOER VAN 16 AWG OF GROTER MET SLECHTS ÉÉN STEKKER.

De loopband moet als enige apparaat op het stopcontact worden aangesloten.

PROBEER NIET DE GEAARDE STEKKER UIT TE SCHAKELEN MET BEHULP VAN ONGESCHIKTE ADAPTERS EN PROBEER NIET DE SNOERSET AAN TE PASSEN.

Dit kan resulteren in een ernstige schok of brandgevaar en onjuiste werking van de computer.

BELANGRIJK!
Om het risico van een elektrische schok te beperken, moet u de stekker van de loopband uit het stopcontact halen voordat u het apparaat gaat reinigen of onderhouden. Verwijder het trekkoord na gebruik om onbevoegde inschakeling van de loopband te voorkomen.

Belangrijke elektrische informatie

BELANGRIJK!

Gebruik NOOIT een reststroomapparaat met deze loopband. Net als bij elk apparaat met een grote motor zal het reststroomapparaat vaak worden geactiveerd. Houd het stroomsnoer uit de buurt van bewegende onderdelen van de loopband, inclusief het hellingsmechanisme en de transportwieltjes.

BELANGRIJK!

Verwijder NOOIT een van de kappen zonder eerst e stekker uit het stopcontact te halen. Als het voltage varieert met tien (10) procent, kan dit de prestaties van de loopband negatief beïnvloeden. Dergelijke omstandigheden vallen niet onder de garantie. Als u vermoedt dat het voltage te laag is, neemt u contact op met het lokale energiebedrijf of een bevoegd elektricien voor het uitvoeren van een test.

BELANGRIJK!

Stel de loopband NOOIT bloot aan regen of vocht. Dit product is NIET ontworpen voor gebruik buitenshuis, in de buurt van een zwembad of spa of in een andere omgeving met een hoge luchtvochtigheid. De temperatuurspecificatie is 40 °C, luchtvochtigheid 95%, niet-condenserend (geen vorming van waterdruppels op oppervlakken)..

Stroomonderbrekers:

Sommige stroomonderbrekers die binnenshuis worden gebruikt, zijn niet berekend op hoge inschakelstroomstoten die kunnen optreden wanneer de loopband voor de eerste keer wordt ingeschakeld of zelfs tijdens normaal gebruik. Als de loopband de stroomonderbreker activeert (zelfs al heeft deze het juiste stroombereik en is de loopband het enige aangesloten apparaat) maar de stroomonderbreker op de loopband zelf niet wordt geactiveerd, moet u de onderbreker vervangen met een type dat is berekend op hoge inschakelstroomstoten. Dit is geen defect dat onder de garantie valt. Dit is een omstandigheid waarop wij als fabrikant geen invloed hebben. Dit onderdeel is verkrijgbaar bij de meeste elektronicawinkels.

Aardingsinstructies

Dit product moet worden geaard. Als het elektrische systeem van de loopband niet goed/niet meer werkt, vormt aarding een pad van minste weerstand voor elektrische stroom, waardoor het risico van een elektrische schok afneemt. Dit product is voorzien van een koord met een aardingsstekker. De stekker moet in een geschikt stopcontact worden geplaatst dat op juiste wijze is gemonteerd en geaard in overeenstemming met alle lokale normen en verordeningen.

BELANGRIJK!

Onjuiste aansluiting van de aardingsgeleider kan resulteren n risico van een elektrische schok. Neem contact op met een bevoegd elektricien of onderhoudsmonteur als u niet zeker weet of het product goed is geaard. Pas de stekker die met het product wordt geleverd niet aan wanneer het niet in het stopcontact past. Laat een geschikt stopcontact installeren door een bevoegd elektricien.

Belangrijke bedieningsinstructies

- Gebruik deze loopband NOOIT zonder eerst over de gevolgen van een bedieningsverandering van de computer te lezen en deze gevolgen te begrijpen.
- U moet begrijpen dat veranderingen in snelheid en helling niet direct worden toegepast. Stel de gewenste snelheid in via het bedieningspaneel van de computer en laat de aanpassingstoets los. De computer zal de opdracht geleidelijk uitvoeren.
- Gebruik de loopband NOOIT tijdens een onweersbui. Er kunnen stroomstoten optreden in het stopcontact die de componenten van de loopband kunnen beschadigen.
- Ga voorzichtig te werk als u andere activiteiten uitvoert tijdens het gebruik van de loopband, zoals tv kijken, lezen, enzovoort. Deze afleidingen kunnen ertoe leiden dat u uw evenwicht verliest of naar de rand van de loopband beweegt. Dit kan resulteren in ernstig letsel.
- (De)monteer de loopband NOOIT terwijl de band beweegt. De loopband start op zeer lage snelheid op en u hoeft tijdens het opstarten niet in spreidstand op de band te staan. Nadat u hebt geleerd hoe u het apparaat moet gebruiken, kunt u gewoon op de band blijven staan tijdens langzame versnelling.
- Houd altijd de handgreep of handvatten vast wanneer u bedieningswijzigingen doorvoert (helling, snelheid, enzovoort).
- Druk niet te hard op de toetsen van het bedieningspaneel De toetsen zijn nauwkeurig ingesteld en functioneren goed bij een lichte vingerdruk. Als u harder drukt, werkt de eenheid niet sneller of langzamer. Als u van mening bent dat de toetsen niet goed functioneren bij normale druk, neemt u contact op met uw dealer.

Hartslagtraing

Een opmerking over hartslag:

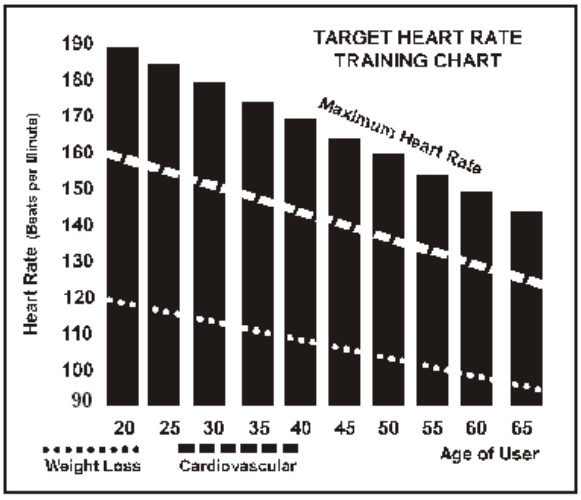
Het idee dat u pijn moet lijden om vooruit te gaan is een mythe die is achterhaald. U kunt nu genieten van de voordelen die een comfortabele manier van oefenen biedt. Een groot gedeelte van dit succes is te danken aan het gebruik van hartslagmeters. Door op de juiste manier gebruik te maken van een hartslagmeter, hebben veel mensen ontdekt dat hun gebruikelijke intensiteit waarmee ze oefeningen uitvoerden te hoog of te laag was en dat de oefeningen veel aangenamer waren door hun hartslag in het gewenste bereik te houden.

Om vast te stellen wat het ideale bereik is waarin u wilt trainen, moet u eerst bepalen wat uw maximale hartslag is. U kunt dit bepalen door de volgende formule te gebruiken: 220 min uw leeftijd. De uitkomst is de maximale hartslag (MHR) voor iemand van uw leeftijd. Om het effectieve hartslagbereik te bepalen voor specifieke doeleinden berekent u eenvoudigweg uw MHR. De trainingszone voor uw hartslag is 50% tot 90% van uw maximale hartslag. 70% van uw MHR is de zone waarin vet wordt verbrand terwijl 80% is bedoeld voor het versterken van het cardio-vasculaire systeem. Deze 70% tot 80% is de zone die u moet aanhouden voor maximale resultaten.

Voor iemand van 40 jaar is de berekening van hun doelhartslagzone als volgt:

220 – 40 = 180 (maximale hartslag)
180 x 0.7 = 108 slagen per minuut (70% van het maximum)
180 x 0,8 = 126 slagen per minuut (80% van het maximum)

Dus voor iemand van 40 jaar is de trainingszone 108 tot 126 slagen per minuut.



Een hartslagzender gebruiken

- Bevestig de zender met de bevestigingsonderdelen aan de elastische riem.
- Maak de riem zo strak mogelijk vast, maar zorg ervoor dat de riem niet te strak zit en comfortabel zit.
- Plaats de zender in het midden van uw borst met het logo van u af (sommige mensen moeten de zender iets links van het midden plaatsen). Maak het uiteinde van de elastische riem vast door het ronde uiteinde te plaatsen en bevestig de zender en riem rond uw borst met de bevestigingsonderdelen.
- Plaats de zender direct onder de borstspieren.
- Transpiratie is de beste geleider om het aantal hartslagen per minuut te meten via elektrische signalen. U kunt echter ook gewoon water gebruik en om de elektroden (2 zwarte vierkante gebieden op de achterzijde van de riem en op beide zijden van de zender) van tevoren vochtig te maken. U wordt ook aangeraden de zenderriem om te doen een paar minuten voordat u met de training begint. Bij sommige gebruikers kost het vanwege lichamelijke eigenschappen in het begin meer moeite om een sterk, constant signaal te krijgen. Na de warming-up doet dit probleem zich minder voor. Het dragen van kleding over de zender en riem is niet van invloed op de prestaties.
- Uw training moet zich binnen het bereik bevinden, dat wil zeggen de afstand tussen zender en ontvanger mag niet te groot zijn om een sterk en constant signaal te produceren. De afstand tussen zender en ontvanger kan iets variëren, maar u moet in de buurt van het bedieningspaneel blieven om tot goede en betrouwbare metingen te komen. Als u de zender direct op de blote huid draagt, bent u verzekert van een goede werking. U kunt de zender eventueel ook over een shirt dragen. U moet hiervoor de delen van het shirt natmaken waar op de elektroden worden bevestigd.

BELANGRIJK!
De zender wordt automatisch geactiveerd wanneer deze activiteit van het hart van de gebruiker waarneemt. De zender wordt ook weer automatisch gedeactiveerd wanneer deze geen activiteit ontvangt. Hoewel de zender waterdicht is, kan vocht zorgen voor verkeerde signalen. U moet de zender na gebruik volledig droogmaken om de levensduur van de batterij te verlengen (de batterij van de zender heeft een geschatte levensduur van 2500 uur). Als uw borstriem een vervangbare batterij heeft, is dit de batterij CR2032.

Gebruik dit product pas voor de doelhartslag als er een constante, betrouwbare feitelijke hartslag wordt weergegeven. Als er hoge, willekeurige getallen worden weergegeven, duidt dit op een probleem.

Een zeer grillige hartslag kan onder ander worden veroorzaakt door storingen van:

- Magnetrons, tv's, kleine elektrische apparaten, enzovoort.
- TL-verlichting.
- Bepaalde beveiligingssystemen.
- Elektrische omheining voor een huisdier.
- Bij sommige mensen worden signalen minder goed door de zender opgepikt via hun huid. Als

u problemen ondervindt, kunt u het probleem mogelijk verhelpen door de zender ondersteboven te dragen. Doorgaans wordt de zender gedragen met de juiste zijde van het logo naar boven gericht.
- De antenne die uw hartslag oppikt, is zeer gevoelig. Als er sprake is van een geluidsbron van buitenaf, kunt u mogelijk het hele apparaat 90 graden draaien om de storing te verhelpen. Als u problemen blijft ondervinden, neemt u contact op met uw dealer.

Fitness Training Met Tunturi

Trainen op een fitnesstrainer is een uitstekende aërobe training. Het basisidee is een voldoende lichte training die langere tijd kan worden volgehouden. Aërobe training bevordert het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor ook het uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Het menselijk vermogentot het verbranden van vet is afhankelijk van dit zuurstofopnamevermogen.

Aërobe training moet plezierig zijn. Een beetje transpireren mag, maar buiten adem raken niet. Tijdens een oefening moet u gewoon een gesprek kunnen voeren. Door minstens drie keer per week 30 minuten te trainen, bouwt u een basisconditie op die u vervolgens onderhoudt door enkele keren per week te trainen. Vervolgens kunt u uw conditie eenvoudig verbeteren door het aantal trainingen op te voeren. Omdat eenzware training voor mensen met overgewicht belastend kan zijn voor hart en bloedvaten is het verstandig te beginnen met een langzame pedaalslag met geringe weerstand. Naarmate de conditie toeneemt, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden opgevoerd.

Beschrijvingen figuren

Beschrijving (fig. A)

Uw loopband is een stationair fitness-toestel dat wordt gebruikt voor het na-bootsen van lopen of hardlopen zonder dat de gewrichten te veel belast worden.

1 Loopmat
2 Zijhandgreep
3 Handgreepsensor
4 SPEED +/- knop
5 INCLINE +/- knop
6 Sleuf veiligheidssleutel
7 Veiligheidssleutel
8 Veiligheidssleutelclip
9 Scrollknop
10 Steunvoet
11 Transportwiel
12 Console
13 Hoofdschakelaar
14 Circuitonderbreker
15 Snoeraansluiting

Bevestigingsmiddelen (fig. C)

16 Schroef (M8*60L)
17 Schroef (M8*15L)

Inhoud van de verpakking (fig. B&C)

- De verpakking bevat de onderdelen zoals aangegeven in fig. B.
- De verpakking bevat de bevestigingsmiddelen zoals aangegeven in fig. C. Raadpleeg het gedeelte “Beschrijving”.

LET OP
– Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Assemblage (fig. D)

WAARSCHUWING
– Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
– Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

VOORZICHTIG
– Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
– Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.

– Houd minstens 200 cm vrije ruimte achter het toestel, 100 cm voor het toestel en 100 cm aan de zijkanten van het toestel.
▪ Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

Hoofdschakelaar

Het toestel is uitgerust met een hoofdschakelaar om het toestel volledig uit te schakelen.

Starten van het toestel:

1. Plaats de stekker in het toestel.
2. Plaats de stekker in het stopcontact.
3. Zet de hoofdschakelaar in de aanstand.

Stoppen van het toestel:

1. Zet de hoofdschakelaar in de uitstand.
2. Verwijder de stekker uit het stopcontact.
3. Verwijder de stekker uit het toestel.

Veiligheidssleutel (fig. E)

Het toestel is uitgerust met een veiligheidssleutel die juist in de console moet worden geplaatst om het toestel te starten. Als u de veiligheidssleutel uit de console verwijdert, stopt het toestel onmiddellijk.

1. Plaats de veiligheidssleutel in de sleuf in de console.
2. Zorg ervoor dat de clip van de veiligheidssleutel juist aan uw kleding vastzit. Zorg ervoor dat de clip pas van uw kleding wordt gehaald wanneer de veiligheidssleutel uit de console is verwijderd.

Circuitonderbreker

Het toestel is uitgerust met een circuitonderbreker die het circuit onderbreekt wanneer de elektrische belasting boven de maximale capaciteit komt. Wanneer dit gebeurt, moet de circuitonderbreker worden ingedrukt.

WAARSCHUWING

– Verwijder voor het indrukken van de circuitonderbreker de stekker uit het toestel.

Als het toestel uitschakelt, gaat u als volgt te werk om het toestel opnieuw op te starten:

1. Verwijder de stekker uit het toestel.
2. Druk de circuitonderbreker in om het toestel opnieuw op te starten.
3. Plaats de stekker in het toestel.

Smering (fig. F)

De loopmat moet eenmaal per 2 maanden worden gecontroleerd op smering, op basis van een gemiddeld gebruik van 60 minuten per dag.

WAARSCHUWING

– Verwijder voor het smeren de stekker uit het stopcontact.

VOORZICHTIG

– Smeer de loopmat alleen indien nodig. Als u te veel smeervet aanbrengt, zal de loopmat door te weinig wrijving snel gaan slippen.

1. Neem een stevige positie op de loopmat aan.
2. Houd de voorhandgreep vast en duw de loopmat met uw voeten vooruit en achteruit. De loopmat moet soepel en gelijkmatig lopen zonder geluid te maken.
3. Als de loopmat niet soepel en gelijkmatig loopt of als de loopmat helemaal niet beweegt, raak dan met uw vingertoppen de onderkant van de loopmat aan om de smering te controleren:
   – Als u smeermiddel voelt of als uw vingertoppen glimmen, dan bevindt zich nog voldoende smering op de loopmat.
   – Als u geen smeervet voelt of als uw vingertoppen stoffig of ruw aanvoelen, gebruik dan een grote lepel om een siliconen smeermiddel (15-20 ml) in het midden van de loopmat onder de band zelf aan te brengen en laat het toestel minstens 5 minuten bij 5 km/h lopen.
   – Klap het toestel na smering niet in voordat het minstens 20 minuten gebruikt is voor een training met een snelheid van minstens 5 km/h. Het smeermiddel wordt gelijkmatig over de loopmat verdeeld.

Uitlijnen van de loopmat (fig. G)

De loopmat moet over het midden van de rollen lopen. Als de loopmat naar één kant wordt gedrukt, moet hij worden uitgelijnd met behulp van de stelbouten op de achterkant van het toestel.

VOORZICHTIG

– Zorg ervoor dat de band juist is uitgelijnd om beschadiging van de randen van de loopmat te voorkomen.

1. Zet de hoofdschakelaar in de aan-stand.
2. Stel de snelheid in op 5 km/h.
3. Als de loopmat over het midden van de rollen loopt, is de loopmat juist uitgelijnd.
4. Als de loopmat naar links afwijkt, draai dan de linkse stelbout 1/4 slag rechtsom en de rechtse stelbout 1/4 slag linksom.
5. Als de band naar rechts afwijkt, draai dan de rechtse stelbout 1/4 slag rechtsom en de linkse stelbout 1/4 slag linksom.
6. Herhaal de laatste 2 stappen tot de loopmat in het midden is uitgelijnd.

Verstellen van de loopmatspanning

De loopmatspanning moet worden versteld wanneer hij op de rollen begint te slippen. De loopmatspanning moet worden versteld met behulp van de stelbouten aan de achterkant van het toestel.

VOORZICHTIG

– Zorg ervoor dat de band juist is uitgelijnd om beschadiging van de randen van de loopmat te voorkomen.

1. Zet de hoofdschakelaar in de aan-stand.
2. Stel de snelheid in op 5 km/h.
3. Draai beide stelbouten allebei even vaak 1/4 slag naar rechts.
4. Laat de loopmat langzamer lopen door de zijhandgrepen vast te houden en te remmen terwijl u loopt.
5. Als de loopmat slipt, draai dan beide stelbouten 1/4 slag naar rechts en herhaal de test.
6. Als de band na een paar keer testen nog blijft slippen, neem dan contact op met de dealer.

Defecten en storingen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door individuele onderdelen defect is of niet goed werkt. In de meeste gevallen zal het voldoende zijn om het defecte onderdeel te vervangen.

1. Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.
2. Geef het modelnummer en serie-nummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

Foutcodes

Als de display een foutcode toont (aangegeven met “E” + nummer), start dan het toestel opnieuw op en controleer of de foutcode nog steeds op de display verschijnt. Als de display nog steeds de foutcode toont, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.

Monitor

Hardwareknoppen

Energy efficient:
Druk op de knop “Energy efficient” om de console uit de stand-bymodus te halen. (Zie de informatie over energiebeheer in de sectie “Instellingen” voor meer informatie.)

Aansluitingen:
Het display bevat twee 3,5 mm aansluitingen.
De aansluiting rechts (naast de USB-poort) is de line-out.
De aansluiting links is de line-in.

Het display bevat drie USB-poorten voor het aansluiten van opslagmedia.
De USB-poorten kunnen alleen media met de bestandsindeling FAT32 lezen.

Opmerking:
Voor een FAT32-omgeving geldt een beperking van 4 GB voor de bestandsgrootte.

Veiligheidssleutel

Dit apparaat wordt geleverd met een veiligheidssleutel. Dit is een eenvoudige, magnetische sleutel die u te allen tijde moet gebruiken. Deze is voor uw eigen veiligheid indien u valt of te ver naar achteren op de band komt.

Door aan deze veiligheidssleutel te trekken, wordt de band stilgezet.

Gebruiksinstructie:

- Leg de magneet op de daarvoor bestemde locatie op het bedieningspaneel. Zonder deze sleutel kan de loopband niet worden gestart.
- Bevestig de kunststof klem aan uw kleding en controleer of deze goed vastzit. Opmerking: De magneet is sterk genoeg om het risico van onbedoeld of onverwacht stoppen te minimaliseren. De klem moet goed aan uw kleding worden bevestigd om te voorkomen dat deze loslaat. Zorg ervoor dat u bekend met de werking en beperkingen van de veiligheidssleutel. De loopband zal, afhankelijk van de snelheid, in een of twee stappen stoppen zodra de magneet van het bedieningspaneel wordt getrokken. Bij normaal gebruik gebruikt u de rode schakelaar om de loopband te stoppen of te pauzeren.

Softwareknoppen

Opmerking:
U kunt alleen gebruikmaken van de knoppen die actief zijn. Grijze knoppen zijn inactief en kunnen niet worden gebruikt.

Back/ Terug
Hiermee keert u terug naar het vorige scherm zonder de wijzigingen op te slaan.

OK
Hiermee bevestigt u de instellingen of slaat u de wijzigingen op en gaat u naar het volgende scherm.

Cancel/ Annuleer
Hiermee wist u de gewijzigde gegevens zonder de wijzigingen op te slaan.

Scroll
Gebruik de pijlen voor links/rechts/ omhoog/omlaag om meer items te zien dan zichtbaar zijn in het hoofdvenster.

Data change/ Verander
Hiermee verhoogt of verlaagt u de waarde.

Schermtoetsenbord
Hiermee geeft u het schermtoetsenbord weer (indien beschikbaar).

Inschakelen

Tijdens het inschakelen ziet u een screensaver die aangeeft dat de software wordt voorbereid.

Wanneer het display is opgestart, ziet u het bovenstaande venster.

Het display is opgedeeld in drie secties.

Functiebalk

(links)
De functiebalk bevat de belangrijkste functieknoppen waarmee u toegang krijgt tot de verschillende modi. De functiebalk is zichtbaar in alle modi en de knoppen zijn altijd beschikbaar.

De informatiebalk

(boven)
Op de informatiebalk ziet u het volgende:
Aan de rechterzijde staat altijd het geselecteerde gebruikersprofiel.
Aan de linkerzijde staat informatie over de programmamodus.
De informatiebalk kan niet worden bediend via aanraking.

De hoofdweergave

(midden)
De hoofdweergave wordt bij elke programmamodus aangepast.

In de actieve modus wordt hier de voortgang van het programma getoond en in de programmamodus bevat de hoofdweergave knoppen waarmee u de vereiste gegevens voor uw workout kunt instellen.
Deze weergave is tevens het hoofdvenster voor de webbrowsermodus en het afspelen van multimedia.

Display Functies

Meerdere talen

De gebruikershandleiding kan worden ingesteld in diverse talen. Wanneer u een taal instelt, verandert het grootste gedeelte van de gebruikersinterface in de geselecteerde taal.
Opmerking: Tekst met betrekking tot de Engineering-modus verandert niet in de geselecteerde taal omdat deze tekst alleen beschikbaar is in het Engels.

De gebruiker kan kiezen uit de weergegeven talen

Selecteer de gewenste taal door op de knop voor de bijbehorende vlag te drukken. De gebruikerstekst verandert daarna meteen in de geselecteerde taal.

Als u een andere weergavefunctie wilt selecteren, drukt u op een knop op de functiebalk.

Programma's

Selecteer een programma via de selectieknop voor workouts

Training doel instellen

Afhankelijk van de geselecteerde workout kunt u het workoutdoel op verschillende manieren instellen.

Een doelafstand instellen

Als u voor het gekozen programma een doelafstand kunt instellen, ziet u het onderstaande venster nadat u de workout hebt geselecteerd.

Selecteer de knop "Instellen Afstand" om naar de volgende stap te gaan.

Gebruik de pijlknoppen om het doel te verhogen of verlagen. De doellimieten worden ook in het venster weergegeven. (Deze afbeelding toont de limieten in metrische waarden.) Druk op de knop "OK" om te bevestigen. Het geselecteerde programma wordt nu geactiveerd.

Een doeltijd instellen

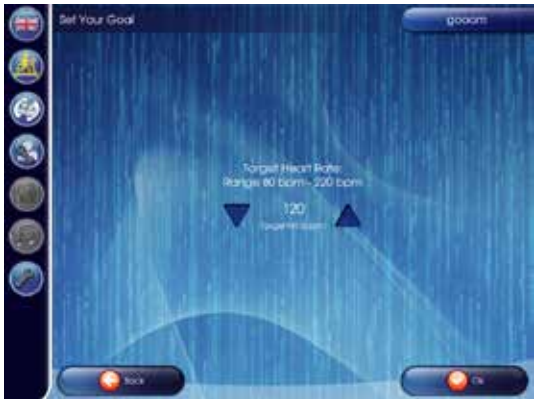
Als u voor het gekozen programma een doeltijd kunt instellen, ziet u het onderstaande venster nadat u de workout hebt geselecteerd.

Selecteer de knop "Instellen Tijd" om naar de volgende stap te gaan.

Gebruik de pijlknoppen om het doel te verhogen of verlagen. De doellimieten worden ook in het venster weergegeven. Druk op de knop “OK” om te bevestigen. Het geselecteerde programma wordt nu geactiveerd.

Een doelhartslag instellen

Als u voor het gekozen programma een doelhartslag kunt instellen zodat u de intensiteit van uw workout kunt bepalen, ziet u het onderstaande venster nadat u de workout hebt geselecteerd.
(Opmerking: u moet mogelijk ook een doel voor de afstand en tijd instellen om een limiet voor de duur of afstand in te kunnen stellen.)

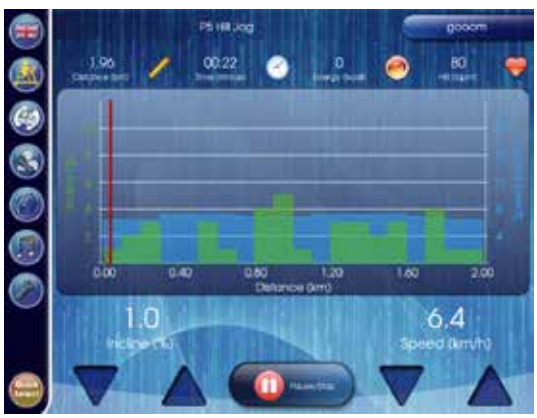


Gebruik de pijlknoppen om het doel te verhogen of verlagen. De doellimieten worden ook in het venster weergegeven. Druk op de knop “OK” om te bevestigen. Het geselecteerde programma wordt nu geactiveerd.

De snelheid en helling instellen

Standaardinstelling

Met de pijlen linksonder kunt u de helling instellen en met de pijlen rechtsonder kunt u de snelheid instellen.



Quick Select

Druk op de knop Quick Select onder aan de console als u gebruik wilt maken van sneltoetsen. De werking hiervan wordt hieronder beschreven

Sneltoetsen voor de snelheid:
De sneltoetsen voor de snelheid zijn ingesteld op 5, 8, 10 en 12.
Druk bijvoorbeeld op sneltoets 10 om van een willekeurige snelheid naar 10 te gaan.

Sneltoetsen voor de helling:
De sneltoetsen voor de helling zijn ingesteld op 0%, 3% en 5%. Druk bijvoorbeeld op de sneltoets 3 om van een willekeurige helling naar 3% te gaan.

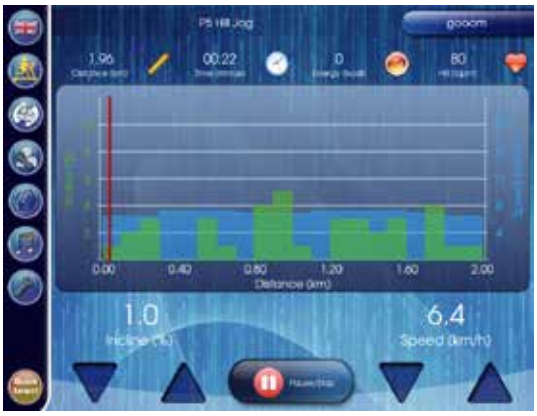
Druk nogmaals op de knop Quick Select om de normale pijlen voor het aanpassen van de snelheid en helling weer te geven.

Workout Programma

De programma’s voor “Workout Programma” hebben een vooraf ingesteld patroon voor de snelheid en helling. De gebruiker kan als workoutdoel de gewenste afstand of tijd selecteren. Er zijn 5 voorgeprogrammeerde programma’s:
P1 (manual), P4 (Hill Walk), P5 (Hill Jog), P6 (Hill Run),
P7 (Rolling Hils)

Selecteer het gewenste programma. Er wordt nu een venster weergegeven waarin u het doel kunt selecteren. Stel het doel voor uw workout in om het geselecteerde programma te starten.

Hieronder ziet u het programmaprofiel met een ingestelde limiet voor de afstand.



In de grafiekweergave ziet u:
- Y-as links: hellingspercentage
- Y-as rechts: snelheidsmeter
- X-as: de afstand voor de afstandsmodus of de tijd voor de tijdmodus. De eenheid voor de afstand is 2 km en de eenheid voor de tijd is 10 minuten.

Workout Trip

De programma's voor "Workout Trip" bevatten echte geometrische gegevens, zoals positie, hoogte en helling. Om deze reden hebben deze programma's een vooraf ingesteld hellingspercentage. De standaardsnelheid is 0,8 km/uur. De gebruiker kan de NM tijdens het lopen echter gewoon aanpassen. Er zijn drie voorgeprogrammeerde programma's:
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes

Selecteer het gewenste programma. Er wordt nu een venster weergegeven waarin u het doel kunt selecteren. Stel het doel voor uw training in om het geselecteerde programma te starten.

U ziet het onderstaande programmaprofiel.

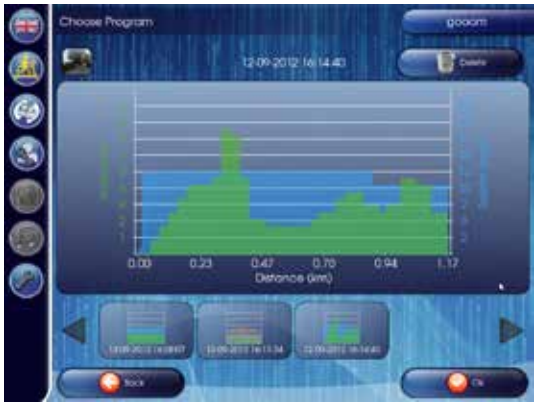
In de grafiekweergave ziet u:
- Y-as links: hellingspercentage
- Y-as rechts: snelheidsmeter
- X-as: de afstand voor de afstandsmodus of de tijd voor de tijdmodus. De eenheid voor de afstand is 2 km en de eenheid voor de tijd is 10 minuten.

Eigen Training

De gebruiker kan de workout opslaan als zijn of haar "Eigen Training" als aan de volgende criteria is voldaan:

- Het soort training is een Workout Program, Workout Trip, Scenery Tour of Heart Rate Control.
- De workout is langer dan 0,1 km en duurt langer dan 5 minuten.

Gebruik de pijlen (links en rechts) om een reeds opgeslagen training te selecteren.

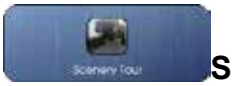


Wanneer u het gewenste programma hebt geselecteerd, kunt u kiezen uit de Racen-modus en de Herstart-modus.

Doe het volgende als u de Racen-modus hebt geselecteerd:
Stel vóór het starten van uw training een doel in voor de afstand of tijd. Afhankelijk van de training zijn de standaardafstand en -tijd ingesteld op de maximale waarden.

Doe het volgende als u de herstart-modus hebt geselecteerd:
Voor de training wordt de afstand of tijd gebruikt die bij de vorige training als doel is ingesteld. Na de training wordt het resultaat weergegeven in een grafiek.

De weergave van het trainingsscherm is afhankelijk van het soort trainingsmodus.



Scenery Tour

Voor “Scenery Tour” worden dezelfde workoutprofielen als in “Workout Trip” gebruikt, met het verschil dat er bij deze programma’s een video wordt afgespeeld. Deze video is opgenomen op locatie. De afspeelsnelheid van de video wordt automatisch aangepast aan de snelheid van de loopband:
De programma’s bevatten echte geometrische gegevens, zoals positie, hoogte en helling. Om deze reden hebben deze programma’s een vooraf ingesteld hellingspercentage.
De standaardsnelheid is 0,8 km/uur.
De gebruiker kan de NM tijdens het lopen echter gewoon aanpassen. Er zijn drie voorgeprogrammeerde programma’s:
A: Tuscany Country road
B: Tuscany Sandy Track
C: Tuscany Scenery Slopes

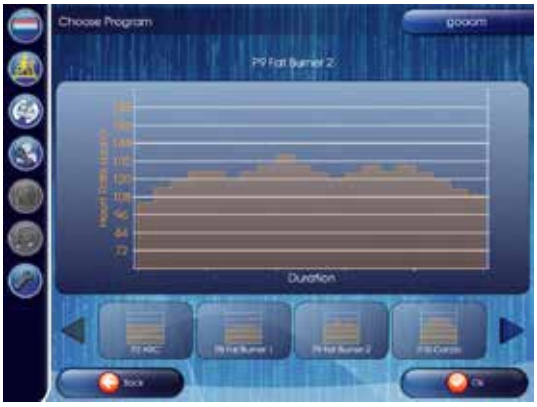
Selecteer het gewenste programma.
Er wordt nu een venster weergegeven waarin u het doel kunt selecteren.
Stel het doel voor uw training in om het geselecteerde programma te starten.

U ziet het onderstaande programmaprofiel.

Gebruik de pijlen voor de snelheid en helling om de intensiteit van uw training aan te passen

Hartslag Control

In de programma's voor "Hartslag Control" kan de gebruiker zelf de instelling voor de hartslag bepalen door de weerstand aan te passen. Voor de Training is dus een hartslagzender vereist. Er zijn zes voorgeprogrammeerde programma's:
A: HRC
B: P08 Fat Burner 1
C: P09 Fat Burner 2
D: P10 Cardio
E: P11 Fit



Selecteer het gewenste programma en de trainingsmodus.

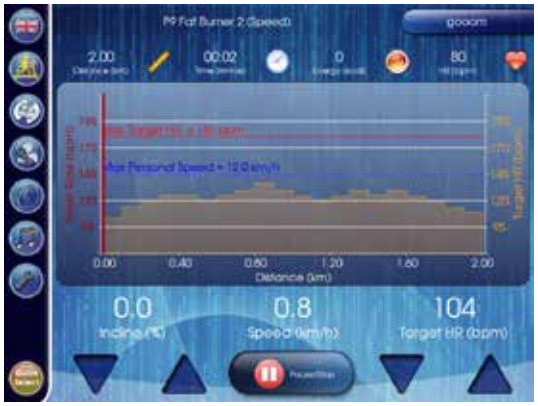
In de snelheidsmodus kunt u de helling en doelhartslag handmatig aanpassen. De snelheid wordt bepaald door het programma.

In de hellingsmodus kunt u de snelheid en doelhartslag handmatig aanpassen. De helling wordt bepaald door het programma.

In de gecombineerde modus kunt u alleen de doelhartslag aanpassen. De helling en snelheid worden bepaald door het programma.

Na het bevestigen wordt een venster weergegeven waarin u het doel kunt selecteren. Stel het doel voor uw workout in om het geselecteerde programma te starten.

U ziet het onderstaande programmaprofiel.



In de grafiekweergave ziet u:
- Y-as links: hartslag (BPM)
- Y-as rechts: doelhartslag
- X-as: de afstand voor de afstandsmodus of de tijd voor de tijdmodus.
  De eenheid voor de afstand is 2 km en de eenheid voor de tijd is 10 minuten.

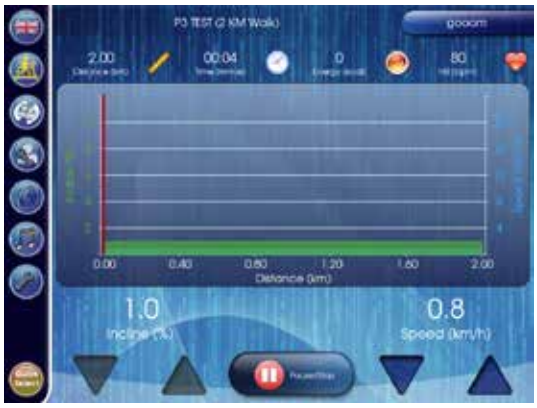
Gebruik de pijlen voor de snelheid en helling om de intensiteit van uw training aan te passen

Fitnesstest

Tijdens de fitnesstest wordt de conditie van de gebruiker gemeten. Het resultaat wordt na de test weergegeven. Er zijn twee testmodi.

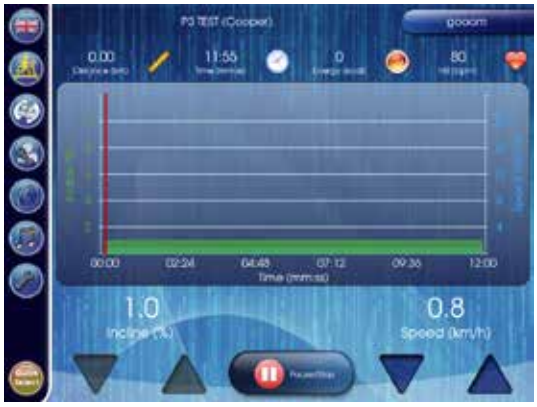
2 km looptest

Deze test is geschikt voor mensen met een normale conditie.
De afstand bedraagt 2 km en de helling is ingesteld op 1%. Voor deze test is een hartslagzender vereist. De gebruiker moet zo snel mogelijk lopen/rennen. De test mislukt als de gebruiker stopt met lopen. De snelheid wordt bepaald door de gebruiker.



Coopertest

Deze test is geschikt voor mensen met een betere conditie.
De duur van deze test is 12 minuten en de helling is ingesteld op 1%.
De gebruiker moet zo snel mogelijk lopen of rennen. De snelheid wordt bepaald door de gebruiker.



Verander gebruiker

Druk op de knop “Verander Gebruiker” op de functiebalk om het gelijknamige menu te openen.

U kunt een gebruiker op dezelfde manier wijzigen als dat u een gebruiker maakt. Selecteer de gebruiker die u wilt wijzigen of druk op de knop “Maak nieuwe Gebruiker”.

Gebruiker aanmaken

Als u een nieuwe gebruiker wilt maken, drukt u op de knop “Maak nieuwe Gebruiker”. Het onderstaande venster wordt weergegeven.

In dit venster voert u met het digitale toetsenbord uw naam in. Selecteer ook een persoonlijke avatar. Druk op het digitale toetsenbord op de toets “OK” als u klaar bent met het instellen van uw naam en avatar.

U hebt nu een gebruiker gemaakt met de standaardgebruikersinstellingen.
Ga door met het instellen van het gebruikersprofiel. Lees hiertoe de informatie over het wijzigen van een gebruiker in de sectie “Wijzig Gebruiker”

Wijzig gebruiker

Druk op de knop “Wijzig gebruiker” op de functiebalk om het gelijknamige menu te openen

Dit menu wordt weergegeven in het bovenste gedeelte van de totale Trainingslog van de gebruiker.
Het onderste gedeelte toont de log van de laatste training.

Verwijder log file

Druk op de knop “Verwijder log file” om zowel de totale waarden als de waarden van de laatste training te verwijderen.
Opmerking: U wordt niet gevraagd te bevestigen.

Wijzig gebruiker

Druk op de knop “wijzig gebruiker” om de gebruikersvoorkeuren en -instellingen te wijzigen.

Gebruikersgegevens:
- Geslacht
- Leeftijd
- Hoogte
- Gewicht
- Max. hartslag (Deze waarde wordt automatisch ingesteld wanneer u uw geslacht en leeftijd instelt, maar kan indien gewenst worden gewijzigd.)

Eenheden:
- Massa Eenheid (kg/lbs)
- Lengte Eenheid (metrisch/imperiaal)
  Energie Eenheid (calorie/joule)

Als u deze waarden hebt ingevuld, drukt u op de knop “OK” om te bevestigen.

Verwijder gebruiker

Wanneer u op deze knop drukt, wordt u gevraagd de actie te bevestigen zodat de gebruiker en alle bijbehorende gegevens worden verwijderd.

Hernoem

Wanneer u op deze knop drukt, kunt u de gebruikersnaam wijzigen zodat de opgeslagen gegevens behouden blijven onder een nieuwe naam.
Zie “Maak nieuwe Gebruiker” voor meer informatie

Web browser

Open de “Web browser” door op de “Internet knop” te drukken in functie balk.

Wanneer u de URL ingave balk aan tikt, zal er een toetsenbord openen
Zie hieronder afgebeelde voorbeeld weergave.

Let op:
Mogelijk worden niet all websites **juist** weer gegeven.
let op:
Surven op het internet vereist een WiFi verbinding. (zie hoofdstuk “Instellingen”)

Opmerking:
Per keer kunnen er maximaal acht pagina’s geopend zijn

Media speler

Open de mediaspeler door op de functiebalk op de knop “Media” te drukken.

Bedieningsknoppen voor mediaspeler

Bladeren
Druk op deze knop om te zoeken naar de bestanden die u wilt afspelen.

Opmerking:
U wordt aangeraden uw bestanden op te slaan op een USB-stick en deze in een van de beschikbare USB-poorten steken. De USB-stick moet de bestandsindeling FAT32 hebben.

Opmerking:
Mogelijk kunnen niet alle bestanden worden afgespeeld.

Afspelen
Druk op deze knop om de geselecteerde bestanden af te spelen, te pauzeren, te stoppen of te herhalen.

Schaal

Druk op deze knop om het actieve videovenster te minimaliseren of maximaliseren.

Tijd

De balk toont de voortgang van het afgespeelde bestand. Gebruik de schuifknop om vooruit of achteruit te spoelen in het bestand.

Volume

Gebruik de schuifknop om het volume aan te passen.

Als u de muziek niet hebt stopgezet, wordt deze in de meeste programmamodi gewoon afgespeeld.

Opmerking:
Wanneer voor de geselecteerde programma- of weergavefunctie muziek of video is vereist, stopt de mediaspeler met afspelen.

Instellingen

Open het instellingenmenu door op de functiebalk op de knop “Instellingen” te drukken.

Het instellingenvenster wordt weergegeven. .

Wi-Fi

Druk op de knop “Wi-Fi” om het venster met Wi-Fi-instellingen weer te geven..

Wi-Fi-netwerken:
Hier ziet u de beschikbare netwerken met de verificatie en signaalsterkte.

Druk eenmaal op het netwerk waarmee u verbinding wilt maken om het verbindingsvenster weer te geven.

Tik op de balk voor het wachtwoord om het schermtoetsenbord weer te geven. Voer het wachtwoord in en druk op de knop “Connect” om een verbinding tot stand te brengen.

Druk op de knop “Add Wi-Fi network” onder aan de lijst om een netwerk met een verborgen netwerknaam (SSID) toe te voegen. U moet mogelijk naar onderen bladeren in de lijst als deze veel beschikbare netwerken bevat.

Tik op de balk voor de netwerknaam (SSID) om het schermtoetsenbord weer te geven.

- Voer de netwerknaam in.
- Selecteer de beveiligingsmodus.
- Voer het wachtwoord in.
  Druk vervolgens op de knop “Connect” om een verbinding tot stand te brengen.

Opmerking:

Voor het maken van een Wi-Fi-verbinding moeten de datum en tijd mogelijk juist worden ingesteld.

Indien u verbonden bent met een netwerk, ziet u het verbindingspictogram.

Datum - tijd

Druk op de knop “Datum tijd” om het venster met instellingen voor de datum en tijd weer te geven.

Hier kunt u de juiste datum en tijd instellen. U kunt indien gewenst ook de tijdzone instellen.
Gebruik de knoppen voor omhoog en omlaag om de waarde aan te passen.
Druk op de knop “OK” om te bevestigen en terug te keren naar het instellingenmenu.
Druk op de knop “Back” om terug te keren naar het instellingenmenu zonder de wijzigingen op te slaan.

Helderheid

Druk op de knop “Helderheid” om het venster met instellingen voor de helderheid weer te geven.

Hier kunt u de helderheid aanpassen van 0 (donker) tot 100 (licht).
Gebruik de knoppen voor omhoog en omlaag om de waarde aan te passen.
Druk op de knop “OK” om te bevestigen en terug te keren naar het instellingenmenu.
Druk op de knop “Back” om terug te keren naar het instellingenmenu zonder de wijzigingen op te slaan.

Volume

Druk op de knop “Volume” om het venster met instellingen voor het basisvolume weer te geven

Hier kunt u voor de web- en mediaspeler een basisvolume instellen tussen 0 en 100 (max).
Gebruik de knoppen voor omhoog en omlaag om de waarde aan te passen.
Druk op de knop “OK” om te bevestigen en terug te keren naar het instellingenmenu.
Druk op de knop “Back” om terug te keren naar het instellingenmenu zonder de wijzigingen op te slaan.

Power Management

Druk op de knop “Power Management“ om het venster voor energiebeheer te openen

In de fabrieksmodus gaat het display naar de stand-by modus als er al tien minuten geen activiteit is geweest.
In de energiebeheermodus kunt u dit moment aanpassen in stappen van vijf minuten. Het bereik is 5 tot 60 minuten.
Gebruik de knoppen voor omhoog en omlaag om de waarde aan te passen.
Druk op de knop “OK” om te bevestigen en terug te keren naar het instellingenmenu.
Druk op de knop “Terug” om terug te keren naar het instellingenmenu zonder de wijzigingen op te slaan.

Opmerking:
Dit venster bevat ook een selectievakje waarmee u het overschakelen naar de stand-by modus kunt in- en uitschakelen. Als dit selectievakje is uitgeschakeld, gaat het display niet naar de stand-by modus.

Over

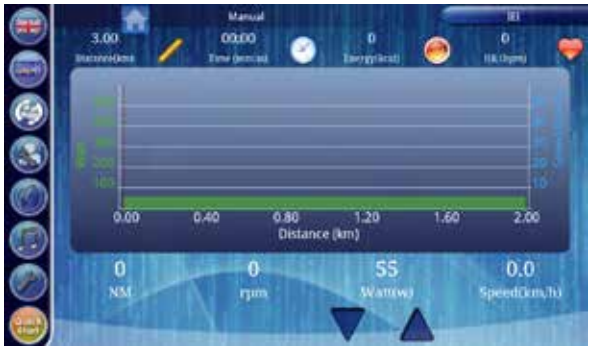
Druk op de knop “Over” om het informatievenster weer te geven.

Hier ziet u welke softwareversie er momenteel is geïnstalleerd.
Druk op de knop “Back” om terug te keren naar het instellingenmenu.

Quick Start

Open Quick Start door op de functiebalk op de knop “Quick Start” te drukken..

Met Quick Start start u een training zonder vooraf ingestelde instellingen in de handmatige modus.



De weerstandsniveaus moeten handmatig worden aangepast en er is geen limiet voor de tijd en/of hartslag.

onderhoud

Band en loopvlak

De loopband maakt gebruik van een zeer efficiënt loopvlak met lage wrijving. De prestaties worden gemaximaliseerd wanneer het loopvlak zo schoon mogelijk wordt gehouden. Gebruik een zachte, vochtige doek of keukenpapier om de rand van de band te reinigen en het gedeelte tussen de bandrand en het frame. Probeer ook zo ver mogelijk onder de bandrand te reinigen. Dit moet u eenmaal per maand doen om de levensduur van de band en het loopvlak te verlengen. Gebruik alleen water, geen reinigingsmiddel of schurend middel. Gebruik een oplossing van milde zeep en water en een nylon borstel om de bovenkant van de band met structuur te reinigen. Laat de band drogen voordat u deze gebruikt.

Belangrijk!

De band is vooraf met was behandeld. Elke vorm van smering zal de prestaties en duurzaamheid van de band negatief beïnvloeden.

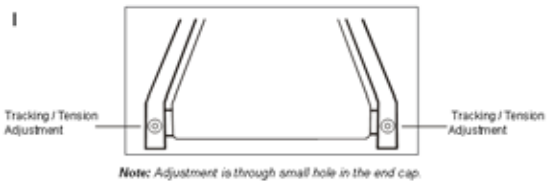
Stof op band

Dit treedt op tijdens normaal eerst gebruik of totdat de band is gestabiliseerd. Verwijder het stof met een vochtige doek om ophoping van stof te minimaliseren.

Algemene reiniging
Vuil, stof en dierenharen kunnen luchtinlaten blokkeren en zich op de band ophopen. U moet maandelijks onder de loopband stofzuigen om ophoping te voorkomen. U moet tweemaal per jaar de zwarte motorkap verwijderen en eventueel opgehoopt vuil met de stofzuiger verwijderen.

Haal eerst de stekker uit het stopcontact voordat u dit doet.

Bandafstellingen
U moet afstellingen doorvoeren bij de achterste roller. De afstelbouten bevinden zich aan het einde van de staprails in de eindkapjes, zoals aangegeven in het onderstaande schema.



Draai de achterste rollerbouten net genoeg aan (rechtsom) om verschuiving bij de voorste roller te voorkomen. Draai beide afstelbouten voor de bandspanning aan in stappen van 1/4 slag en controleer op juiste spanning door op de band te lopen met lage snelheid. Zorg dat de band niet verschuift. Blijf de bouten aandraaien totdat de band niet meer verschuift.

- Als u van mening bent dat de bandspanning goed is maar de band nog steeds verschuift, wordt het probleem mogelijk veroorzaakt door een losse motoraandrijfriem onder de voorkap.

Niet te strak aandraaien
Als u de bouten te strak aandraait, raakt de band beschadigt en zullen de lagers vroegtijdig slijten.

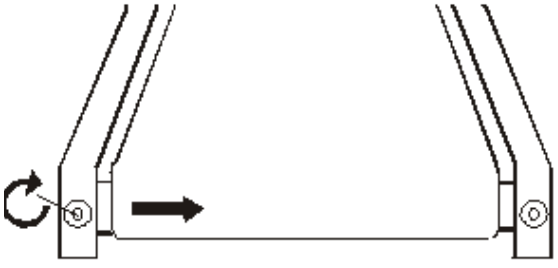
Bandloop afstellen:
De prestaties van het apparaat zijn afhankelijk van het feit of het frame op een redelijk vlak oppervlak staat. Als het frame niet waterpas staat, kunnen de voor- en achterrollers niet parallel draaien, waardoor de band constant opnieuw moet worden afgesteld.

Het apparaat is zo ontworpen dat de band tijdens gebruik zoveel mogelijk in het midden blijft. Het is bij sommige banden normaal dat deze naar de zijkant bewegen terwijl de band loopt zonder dat er iemand op staat. Na enkele minuten van gebruik zal de band de neiging hebben zich te centreren. Als tijdens gebruik de band nog steeds naar de zijkant beweegt, is afstelling noodzakelijk.

Uitzondering:
tijdens revalidatie, waarbij het ene been van de gebruiker sterker is dan het andere, kan het voorkomen dat de band naar de zijkant beweegt. In dat geval moet u de bandloop niet opnieuw afstellen, tenzij de band zich bij normaal gebruik niet centreert.

Bandloop instellen:
Het apparaat wordt geleverd met een inbussleutel om de achterste roller af te stellen. Voer afstellingen uitsluitend aan vanaf de linkerkant.
Stel de bandsnelheid in op circa 3 tot 5 km/u.

Houd er rekening mee dat een kleine verandering een groot verschil kan maken!



Draai de bout rechtsom om de band naar rechts te verplaatsen; draai de bout linksom om de band naar links te verplaatsen. Draai de bout slechts 1/4 slag en wacht enkele minuten terwijl de band zichzelf afstelt. Blijft de bout draaien in stappen van 1/4 slag totdat de band zich stabiliseert in het midden van het loopvlak.

De bandloop moet mogelijk periodiek opnieuw worden afgesteld, afhankelijk van gebruik en loop-/ renkarakteristieken. Sommige gebruikers zullen een ander effect hebben op de bandloop. Ga ervan uit dat u afstellingen zult moeten doorvoeren om de band te centreren. Afstellingen zullen steeds minder een onderhoudsprobleem worden naarmate de band meer wordt gebruikt. Juiste bandloop is de verantwoordelijkheid van de eigenaar en is van toepassing op alle loopbanden.

BELANGRIJK!

Schade aan de band als gevolg van onjuiste afstelling van bandloop/ bandspanning valt niet onder de garantie.

Gebruiksstoringen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de looptrainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel.

Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van eze gids vindt u de onderdelenlijst.

Verplaatsen

Verplaats de Pure Treadmill loopmat als volgt. Schakel de stroom uit met de schakelaar en trek de stekker uit het stroom uit met de schakelaar en trek de stekker uit het stopcontact en uit de loopmat. Ga achter het apparaat staan en pak het aluminiumprofiel aan de achterkant van het apparaat vast.
Til het apparaat zover op dat het op de transportwielen komt te rusten. U kunt het apparaat nu verplaatsen door het te duwen en verrijden op de wielen.
Laat het looponderstel voorzichtig op de grond zakken.

BELANGRIJK!

Extra voorzichtigheid is geboden bij het verplaatsen van de looptrainer over een oneffen vloer of over een drempel. Ook mag de looptrainer beslist nooit op de wielen over een trap gereden worden, in dit geval moet de looptrainer worden opgetild. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloer-materialen zoals parketvloeren enz. Het kan zijn dat de loopmat opnieuw gecentreerd moet worden nadat deze verplaatst is.

Berg de trainer op in een droge ruimte met een redelijk constante temperatuur en dek de trainer af tegen stof. Haal na gebruik altijd de stekker uit het stopcontact.

In verband met ons beleid van voort-durende productinnovatie, is Tunturi gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BELANGRIJK!
De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi New Fitness zijn goedgekeurd, laten de Tunturi New Fitness product aansprakelijkheid geheel vervallen.

WIJ WENSEN U VEEL PLEZIERIGE TRAININGEN MET UW NIEUWE TUNTURI TRAININGSPARTNER!

Specifications

General
Motor .....3.5 HP (DC) (6.0 peak power)
Speed Km/ h.....0.8 - 22.0 (± 0.1)
Speed Mls/ H.....0.5 - 13.7 (± 0.1)
Incline .....0 / 12% (± 1.0)
Running surface .....150 x 50 cm
Running deck type.....MDF
Power supply..... 230 V AC
Shock absorbing system ..... Yes
Length.....208 cm - 81.89 inch
Width .....82 cm - 52.28 inch
Height .....145 cm - 57 inch
Maximum user weight ...150 kg / 330 lbs

Monitor
Program display.....10" color TFT- LCD
Display controls .....Touch screen
Selectable languages 12
Programs total 128
Pre-set programms.....11
User programs..... 100
HRC Target..... Yes
HRC profiles 5
Max HR ..... Yes
Fitness test ..... Cooper / 2 km Walking
User register..... Yes
User diary ..... Yes
Time..... Yes
Distance ..... Yes

Ergonomics
Running belt thickness ..... 2.2 mm
Running belt type.....Lubricant
Running deck thickness..... 22 mm
Handgrip control speed/ incline ..... Yes
Handlebar..... Fixed (ReHa option)
Contact heart rate ..... Yes
Telemetric HR receiver build in ..... Yes
Chest belt ..... Included 2,4 GHz ANT+
Bottle holder ..... Yes
Storage pocket ..... Yes
Transport wheels ..... Yes
Operating environment Light commercial

Add features
Wi-Fi ..... Yes
USB Charger ..... Yes
USB Socket ..... Yes
Media Playback ..... Yes

Media
- ..... Media Player
- ..... Flash Player

Quality
Operating environment Light commercial
EN-957 CLASS.....SA

The Pure treadmill meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/ 336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label. The Pure treadmill meets EN precision and safety standards (Class SA, EN- 957, parts 1 and 6).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

NOTE:

The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi New Fitness B.V. will void the user's authority to operate the equipment!

We wish you many enjoyable trainings with your new Tunturi training partner

TUNTURI®

www.tunturi.com

TUNTURI NEW FITNESS
B.V.
P.O. BOX 60001
1320 AA
THE NETHERLANDS

www.tunturi.com

Version 20141001